

Cómo las Papas Idaho® Pueden Ser Parte de Una Dieta Amigable Para la Diabetes



**PAPA
RUSSET HORNEADAS**



**PAPAS
ALEVINAS ASADAS**



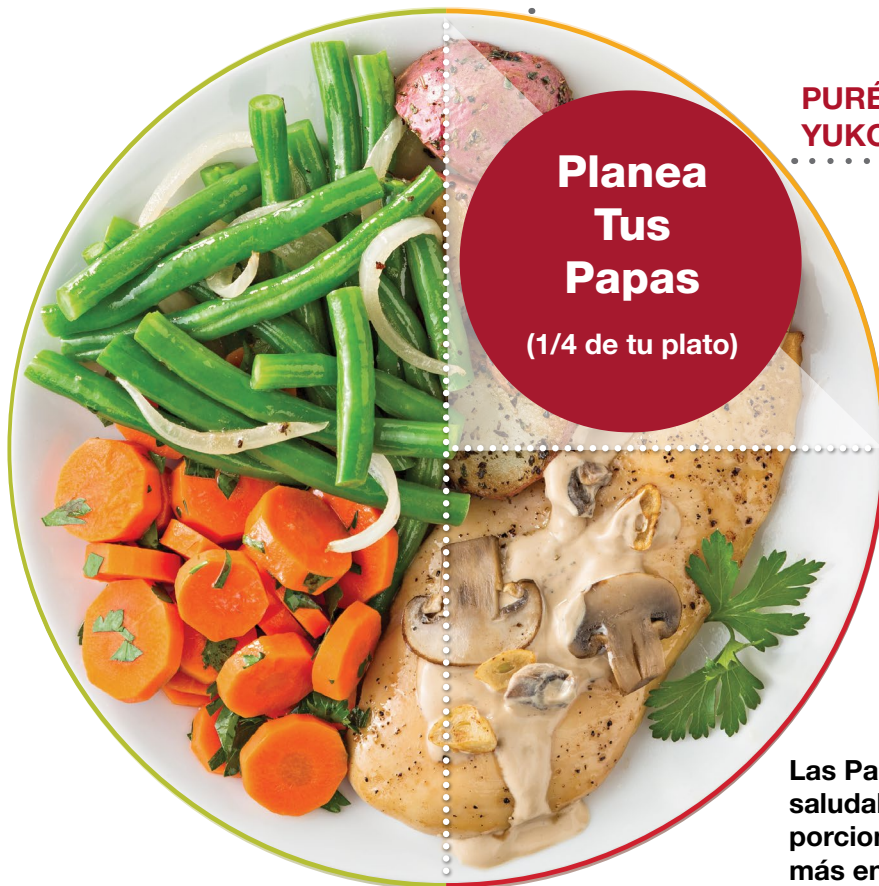
**PURÉ DE PAPA
YUKON GOLDEN**



PAPAS SALTEADAS



**PAPAS A LA
PARRILLA**



**Planea
Tus
Papas**

(1/4 de tu plato)

Las Papas Idaho® pueden ser nutrientes y una fuente saludable de carbohidratos cuando se consumen en porciones y preparaciones recomendadas. Aprende más en idahopotato.com.

CONSEJOS

- Consume la piel para obtener fibra, potasio y vitamina C.
- Combina carbohidros complejos y fibra en la papa con aceites saludables para el corazón como aceite de oliva y aguacate.
- Las papas son una Fuente rica de vitaminas y minerales como la vitamina, C, la vitamina B6 y potasio.
- Las papas no contienen gluten ni grasas saturadas.
- Combina pequeñas porciones de papas grasas saludables y proteína para construir una comida balanceada y manejar los niveles de glucosa.