

Baked Potato Soup | Sopa de Papa al Horno

This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

Ingredients

Baked Potato Soup:

Vegetable broth (Blend of vegetables (powders [onion, carrot, tomato, garlic], vegetable purees [carrot, celery, onion]), water, palm oil, yeast extract, sugar, canola oil, maltodextrin, salt, corn starch, contains 2% or less of extract of carrot, natural flavors, disodium inosinate, disodium guanylate, potatoes, 1% milk (low fat milk, vitamin A palmitate, vitamin D3), onion, cheddar cheese (cheddar cheese (pasteurized milk, cheese cultures, salt, enzymes, annatto [color]), potato starch, corn starch, powdered cellulose (added to prevent caking), green onion, butter (Pasteurized cream [milk], salt), all-purpose flour (Enriched Wheat Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Malted Barley), black pepper, salt,

Buttered Peas:

peas, unsalted butter (vegetable oil blend (palm and palm kernel oil, soybean oil, skim milk, unsalted butter ([cream], contains less than 2% of natural flavor, vitamin A palmitate added, beta carotene (color), citric acid, sodium benzoate and potassium sorbate (as a preservative), salt.

Oyster crackers:

Wheat flour, canola oil, salt, sugar, baking soda, yeast, soy lecithin.

Baked Pear:

pear, All Purpose flour (Bleached enriched wheat flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin, folic acid), malted barley flour), unsalted butter ((vegetable oil blend (palm and palm kernel oil, soybean oil, skim milk, unsalted butter ([cream], contains less than 2% of natural flavor, vitamin A palmitate added, beta carotene (color), citric acid, sodium benzoate and potassium sorbate (as a preservative)), rolled oats, brown sugar (Sugar, Molasses), ground cinnamon, salt.

Ingredientes

Sopa de papa al horno: Caldo de vegetales (mezcla de vegetales [polvos de cebolla, zanahoria, tomate, ajo], purés de vegetales [zanahoria, apio, cebolla]), agua, aceite de palma, extracto de levadura, azúcar, aceite de canola, maltodextrina, sal, almidón de maíz, contiene 2% o menos de extracto de zanahoria, sabores naturales, inosinato disódico, guanilato disódico, papas, leche al 1% (leche baja en grasa, palmitato de vitamina A, vitamina D3), cebolla, queso cheddar (queso cheddar [leche pasteurizada, cultivos de queso, sal, enzimas, achiote [color]], almidón de papa, almidón de maíz, celulosa en polvo (añadida para evitar grumos), cebolla verde, mantequilla (crema pasteurizada [leche], sal), harina de trigo todo uso (harina de trigo enriquecida [harina de trigo, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico], cebada malteada), pimienta negra, sal.

Guisantes con mantequilla:

guisantes, mantequilla sin sal (mezcla de aceites vegetales (aceite de palma y aceite de palmiste, aceite de soja, leche descremada, mantequilla sin sal ([crema], contiene menos del 2% de sabor natural, palmitato de vitamina A añadido, betacaroteno (colorante), ácido cítrico, benzoato de sodio y sorbato de potasio (como conservante), sal.

Galletas de ostras:

harina de trigo, aceite de canola, sal, azúcar, bicarbonato de sodio, levadura, lecitina de soja.

Pera al horno:

pera, harina multiusos (harina de trigo blanqueada y enriquecida, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), harina de cebada malteada), mantequilla sin sal ((mezcla de aceites vegetales (aceite de palma y aceite de palmiste, aceite de soja, leche descremada, mantequilla sin sal ([crema], contiene menos del 2% de sabor natural, palmitato de vitamina A añadido, betacaroteno (colorante), ácido cítrico, benzoato de sodio y sorbato de potasio (como conservante)), avena arrollada, azúcar moreno (azúcar, melaza), canela molida, sal.

Allergens

Contains milk, wheat, soy

Alérgenos

Contiene trigo, leche, soja

Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	526
Protein	13g
Sodium	362mg
Carbohydrates	80g
Fiber	11g
Total Fat	19g

Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	526
Proteína	13g
Sodio	362mg
Carbohidratos	80g
Fibra	11g
Grasa total	19g

Heating Instructions

For best results, thaw meals in the refrigerator the day before consuming.

Note before heating:

1. If your meal includes **condiments, a muffin, bread, tortillas, or a butter pat**:
 - a. Peel back the film and **remove these items**.
 - b. **Replace the film** before reheating.
2. If your meal contains **condiment packets** (mayonnaise, mustard, ketchup):
 - a. Once thawed, **shake the packet** to restore its texture.

Microwave heating instructions:

1. **Vent** all compartments by piercing the film with a fork or knife.
2. **Heat** the meal for **1½ to 2 minutes**.
3. **Stir** contents and heat for an additional **1 to 1½ minutes** or until internal temperature is 165 F degrees or more.
4. If your meal includes a **muffin, bread, or cornbread**, heat them **separately** for **10–15 seconds at a time** until warm.

Note: Heating times may vary depending on your microwave. Use within three days of defrosting.

Instrucciones para Calentar

Para obtener mejores resultados, descongele las comidas en el refrigerador el día anterior a su consumo.

Antes de calentar:

1. **Si su comida incluye condimentos, un muffin, pan, tortillas o una barra de mantequilla**:
 - a. Retire la película protectora y retire estos ingredientes.
 - b. Vuelva a colocar la película protectora antes de recalentar.
2. Si su comida contiene sobres de condimentos (mayonesa, mostaza, ketchup):
 - a. Una vez descongelados, agite el sobre para restaurar su textura.

Instrucciones para calentar en el microondas:

1. Ventile todos los compartimentos perforando la película protectora con un tenedor o cuchillo.
2. Caliente la comida de 1.5 a 2 minutos.
3. Remueva el contenido y caliente de 1 a 1.5 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance los 74 °C o más.
4. Si su comida incluye un muffin, pan o pan de maíz, caliéntelos por separado de 10 a 15 segundos cada vez hasta que estén calientes.

Nota: El tiempo de calentamiento puede variar según el microondas.

Consumir en los 3 días posteriores a la descongelación.

Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use.
- Consume or discard within 3 days of defrosting or thawing
- Best if used by: [Insert Date]

Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.
- Consumir o desechar dentro de los 3 días posteriores a la descongelación
- Mejor si se consume antes de: [Fecha]

Tip for a Balanced Meal

Pair with fresh fruit or a leafy green salad!

Consejo para una comida balanceada

¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!

About This Program

This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County

Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado

Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

and Sunrise Community Health to
support community nutrition.

(970) 555-1234
mealsupport@foodbanklarimer.org

de Larimer y Sunrise Community
Health para apoyar la nutrición
comunitaria.

(970) 555-1234
mealsupport@foodbanklarimer.org

