

# 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

### Alérgenos

Contiene trigo, leche

### Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	368
Protein	12g
Sodium	505mg
Carbohydrates	48g
Fiber	7g
Total Fat	15g

### Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	368
Proteína	12g
Sodio	505mg
Carbohidratos	48g
Fibra	7g
Grasa total	15g

---

### Heating Instructions

#### Microwave (preferred):

1. Remove from freezer and peel back film slightly.
2. Heat on HIGH for 4–5 minutes.
3. Stir and heat for 1–2 more minutes if needed.
4. Let stand for 2 minutes before eating.

Do not refreeze after heating.

### Instrucciones para Calentar

#### Microondas (preferido):

1. Retire del congelador y retire parcialmente la película.
2. Caliente en ALTA potencia durante 4–5 minutos.
3. Revuelva y caliente 1–2 minutos más si es necesario.
4. Deje reposar 2 minutos antes de comer.

No vuelva a congelar después de calentar.

---

### Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use.
- Consume within 24 hours of heating.
- Best if used by: [Insert Date]

### Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.
  - Consúmalo dentro de las 24 horas después de calentar.
  - 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 and Sunrise Community Health to support community nutrition.

(970) 555-1234

[mealsupport@foodbanklarimer.org](mailto:mealsupport@foodbanklarimer.org)

### Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.

(970) 555-1234

[mealsupport@foodbanklarimer.org](mailto:mealsupport@foodbanklarimer.org)

### Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

