

Come sano • Muévete más

Puré de patatas con ajo

Preparación previa: 10 minutos

Tiempo total necesario: 30 minutos



Ingredientes

8 patatas cortadas,
1/3 taza de leche con 1 % de grasa
1/4 taza de crema ácida light,
4 dientes de ajo
1/2 cucharilla de sal
1/8 cucharilla de pimienta negra en polvo

Nutrition Facts

8 servings per container		
Serving size		1 serving
		(191.07g)
Amount per serving		
Calories		180
% Daily Value*		
Total Fat 1g		1%
Saturated Fat 0.5g		3%
Trans Fat 0g		
Cholesterol <5mg		2%
Sodium 180mg		8%
Total Carbohydrate 39g		14%
Dietary Fiber 4g		14%
Total Sugars 2g		
Includes g of Added Sugars		
Protein 5g		
Vitamin D 0mcg		0%
Calcium 55mg		4%
Iron 2mg		10%
Potassium 986mg		20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Trucos

- } Puedes usar la variedad de patata que quieras. Las patatas Russet o Yukon Gold son las que se suelen usar para hacer puré (según Good Housekeeping).
- } No peles las patatas. La piel contiene mucha fibra.

Síguenos / Dános like



www.eatsmartmovemoreva.org

Esta institución ofrece las mismas oportunidades para todos.

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP, financió este material.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura del USDA, Programa de Educación Ampliada sobre Alimentos y Nutrición. De conformidad con las leyes federales y las medidas y reglamentos en materia de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA),

esta institución no discriminará a nadie en función de su raza, color, nacionalidad, origen, sexo, edad, discapacidad. Tampoco podrá tomar represalias por acciones anteriores relacionadas con los derechos civiles. (No todas las prohibiciones se aplican a todos los programas)



Virginia Tech • Virginia State University

Los programas y puestos de trabajo de Virginia Cooperative Extension están abiertos a todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, origen, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, condición de veterano o cualquier otra base protegida por la ley.

Un empleador de igualdad de oportunidades/acción afirmativa.

Cómo preparar el puré:

- Pon las patatas en una olla. Cúbrelas con agua. Tapa la olla y cuece las patatas hasta que estén tiernas, unos 10-15 minutos. Escúrrelas y colócalas en un bol.
- Añade el resto de los ingredientes al bol y machácalos hasta que queden bien combinados y consigas la textura que quieras.

www.eatsmartmovemoreva.org

(Receta adaptada de: <https://www.tastefulselections.com>)