Pur de Papas

Makes: 5 porciones

Este es un acompañante rápido y sencillo. Este plato de tres pasos puede estar listo en minutos.

Ingredients

4 1/2 cups agua
4 1/2 teaspoons margarina baja en calorias
4 1/2 cups papas deshidratadas
1/4 cup leche descremada
1/2 tablespoon ajo en polvo (opcional)

Directions

1. A fuego medio alto, combine el agua y la margarina baja en calorías en una olla mediana, y lleve a ebullición.
2. Apague el fuego, agregue las papas y mezcle bien.
3. Agregue la leche a las papas y mezcle bien. Si va a usar ajo en polvo agreguelo también.

Notes

Tip: Change the recipe by adding fresh onion, green pepper, blended American and skim cheese, or substitute chicken broth for a rich flavor with less fat. Remember that adding chicken broth will increase the sodium.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**175**	
Total Fat	2 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	36 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	0.6 g	
Sodium	81 mg	