

Papas Cocinadas en Nata

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 libras papas cortadas en rebanadas finamente

2 cucharadas margarina

1 taza cebolla rebanada

3 cucharadas harina

1/4 cucharadita pimienta

2 tazas leche entera

Preparación

1. Lave las papas, pele y corte en pedazos delgados.
2. Derrita 1 cucharada de margarina en una sartén profunda. Saque la sartén del fuego, extienda la mitad de las rebanadas de papa en la sartén.
3. Cubra las papas con cebollas. Espolvoree la mitad de la harina y la pimienta sobre la mezcla de papa.
4. Agregue las rebanadas de papa restante. Corte 1 cucharada de margarina en pedazos pequeños y coloque sobre la mezcla de papa.
5. Vierta la leche sobre la mezcla de papa, caliente a fuego alto hasta hervir. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que las papas se suavicen, unos 15 minutos.

USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP), Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals, 2000

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	330
Grasa total	10 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	10 mg
Sodio	100 mg
Total de Carbohidrato	53 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

