Pur de Papas Verde de Elaine

Cook time: 25 minutes

Makes: 8 Porciones

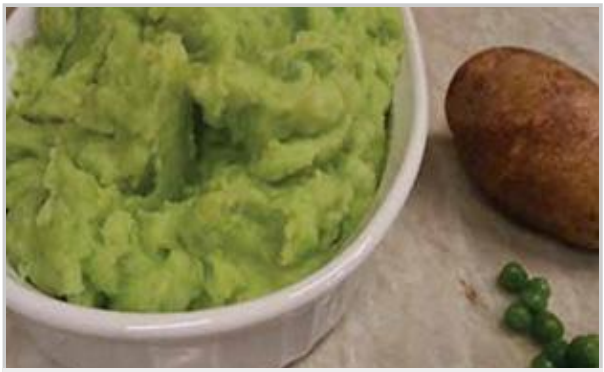
Dado que mi familia es de ascendencia irlandesa, al principio solíamos hacer esta receta de Puré de Papas verde para el día de San Patricio. Sin embargo, a todo el mundo le gustaba tanto que ahora es parte de nuestra tradición del día de Acción de Gracias. Los guisantes verdes le dan un suave sabor dulce mientras que el ajo le da un toque enérgico. Además, los niños piensan que el color "verde Chartreuse" es divertido!" – Elaine, MyPlate Nutritionist

Ingredients

7 papas (medianas, alrededor de una taza cada una)
1 cup taza leche descremada (será dividida)
2 cloves ajo (pelado)
1 cup guisantes verdes congelados
2 tablespoons margarina suave
1/8 teaspoon pimienta blanca (opcional)
1/4 teaspoon sal Kosher

Directions

1. Ponga a hervir las papas peladas y cortadas en cubitos por unos 10 minutos hasta que estén suaves y pueda perforarlas con un tenedor.
2. Cocine la taza de guisantes en un microondas por unos 3 minutos; escúrralos y apártelos.
3. Caliente la leche hasta que esté bien caliente. Agregue los dientes de ajo a la leche y deje reposar por 5 minutos.
4. Licúe los guisantes, ¼ de taza de leche y los



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**176**	
Total Fat	3 g	5%
Protein	5 g	
Carbohydrates	34 g	11%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	131 mg	5%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 cup
Dairy	1/4 cup

dientes de ajo, hasta hacer un puré.

5. Escurra las papas y comience a machacarlas.
6. Lentamente añada ¾ de taza de leche mientras continúa machacando.
7. Combine el puré de guisantes y ajo, margarina y la pimienta blanca (si desea) al puré de papas.
8. Coloque el puré de papas en una bandeja de servir y manténgalo caliente.
9. Al momento de servirlo, rocíe levemente sobre las papas un poco de sal Kosher.