

Pur de Papas Extravagante

Makes: 50 or 100 servings

Ingredients	50 Servings		100 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Papas, tamaño mediano		25 papas		50 papas
Aceite		1 taza		2 tazas
Brócoli, picado	4 lb		8 lb	
Zanahorias, frescas o congeladas, cortadas en cuadrillos	2 lb		4 lb	
Sal		2 Cdas		4 Cdas
Pimienta negra, molida		2 Cdas		4 Cdas
Leche 2% o en polvo reconstituida		1 1/2 cuarto gl		3 cuarto gl

Directions

1. Pele las papas y córtelas en pedazos grandes. Póngalas a hervir de 10 a 15 minutos hasta que ablanden. Puré a mano o en la procesadora de comidas.
2. Ponga el aceite a calentar en una olla o en una sartén basculante.
3. Remueva la piel de la cebolla y córtela en cuadrillos. Póngales a sudar en el aceite por aproximadamente 10 minutos hasta que estén un poco translucidas.
4. Agregue el brócoli picado a las cebollas.
5. Agregue las zanahorias a la mezcla del brócoli y cebollas. Cocine por 5 minutos a temperatura media. Esta mezcla tiene que quedar brillante y vibrante en color. No la cocine demasiado.
6. Condiméntela con sal y pimienta.
7. Agregue la leche al puré de papas y bátalo hasta que esté de una consistencia suave.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	151	
Total Fat	5.1 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	23.8 g	
Dietary Fiber	3.1 g	
Saturated Fat	0.9 g	
Sodium	313.3 mg	

Meal Components

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/2 cup

8. Mézclele los vegetales sofritos a las papas y manténgalo caliente hasta que esté listo para servirlo. Distribuya las porciones, ½ taza, (con una cuchara de servir No. 8).