

Puré de Papas Estilo Casero

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 2 libras** papas (6 papas medianas)
- 1 taza** leche baja en grasa
- 3 cucharadas** margarina o mantequilla
- 1 cucharadita** sal
- 1/2 cucharadita** pimienta molida

Preparación

1. Pele las papas y córtelas en trozos.
2. Coloque las papas en una sartén con agua suficiente para cubrir las.
3. Cocine las papas a fuego medio durante 15 minutos o hasta que se ablanden.
4. Quite las papas de la estufa. Drene el agua.
5. Machuque las papas con un tenedor o un machucador de papas.
6. Integre leche suficiente para hacer que las papas estén suaves y cremosas.
7. Agregue la mantequilla, sal y pimienta

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	340 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

