



## Puré de Papas

**Sirve:** 5 porciones

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



## Ingredientes

- 4 1/2 tazas agua
- 4 1/2 cucharaditas sustituto de mantequilla bajo en calorías
- 4 1/2 tazas papas deshidratadas
- 1/4 taza leche baja en grasa
- 1/2 cucharada ajo en polvo (opcional)

## Preparación

1. A fuego medio alto, combine el agua y el sustituto de mantequilla bajo 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 agréguelo también.

## Notas

Consejo: Cambie la receta agregándole cebollas frescas, pimienta verde, mezcla de queso americano y queso descremado, o sustituya con un caldo de pollo que dará un sabor más rico con menos grasa. Recuerde que al agregar el caldo de pollo aumentará el sodio.

**Origen:** Cookbook: A Harvest of Recipes with USDA Foods Adapted from a recipe submitted by Alicson Scott, Chickasaw Nation Get Fresh! Program

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>175</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>81 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>36 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible