



Puré de papas de la huerta

Porciones 8 | Tiempo de preparación 35 min | Tiempo total 1 hora 20 min

Equipamiento: Olla grande, tazón pequeño,

tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Pisapapas o tenedor, cuchara para

mezclar

Ingredientes

6 papas medianas, peladas, cortadas en trozos 2 zanahorias, peladas, cortadas 3 dientes de ajo, picados o ½ cuchara de ajo en polvo 1/2 taza de caldo de verduras con bajo contenido de sodio 1 cuchara de mantequilla Sal, al gusto

Instrucciones

- 1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
- 2. Combine las papas y las zanahorias en una olla grande y llénela con agua fría. Hierva y cocine durante 5 minutos.
- 3. Agregue el ajo y baje el fuego para cocinar a fuego lento hasta que las papas y las zanahorias estén tiernas, unos 40 minutos.
- 4. Escurra y reserve 1 taza del líquido de cocción en un tazón pequeño.
- 5. Vuelva a colocar las papas y las zanahorias en la olla y pise con un pisapapas de mano o un tenedor.
- 6. Agregue el caldo de verduras y la mantequilla al puré de papas y zanahorias y mezcle a fuego medio-bajo, hasta combinar bien. Agregue sal al gusto.
- 7. En caso de ser necesario, agregue el líquido de cocción reservado hasta que las papas alcancen la consistencia deseada.

Información nutricional:

Calorías 130 Grasas totales 1.5 g Sodio 70 mg Carbohidratos totales 27 g Proteína 2 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/content/learn
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.