

# Puré de Papas Verdes

4 porciones



## Ingredientes

- 3 papas medianas, cepilladas con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente
- ½ taza de leche descremada (dividida)
- 1 diente de ajo (pelado)
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 cucharada de margarina
- Pizca de pimienta blanca (opcional)
- ⅛ cucharadita de sal

Información nutricional por porción (1 taza):  
Calorías 160, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 130mg, Carbohidratos Totales 30g, Fibra 3g, Azúcares Totales 3g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 10%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón. Pele y corte las papas en cubos.
2. Hierva las papas en una cacerola mediana en la estufa durante unos 10 minutos o hasta que estén blandas al pincharlas con un tenedor.
3. Cocine los guisantes en un tazón apto para microondas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que estén cocidos. Escorra.
4. Caliente la leche en un tazón apto para microondas durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté caliente. Agregue el diente de ajo y deje reposar durante 5 minutos.
5. En una licuadora, haga un puré con los guisantes, 2 cucharadas de leche y el diente de ajo.
6. Escorra las papas y comience a hacer puré. Agregue lentamente 6 cucharadas de leche mientras hace puré. Mezcle el puré de guisantes y ajo, la margarina y la pimienta blanca (opcional) en las papas.
7. Coloque el puré de papas en un plato para servir. Espolvoree ligeramente sal sobre las papas.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen)

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

# Puré de Papas Verdes

4 porciones



## Ingredientes

- 3 papas medianas, cepilladas con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente
- ½ taza de leche descremada (dividida)
- 1 diente de ajo (pelado)
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 cucharada de margarina
- Pizca de pimienta blanca (opcional)
- ⅛ cucharadita de sal

Información nutricional por porción (1 taza):  
Calorías 160, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 130mg, Carbohidratos Totales 30g, Fibra 3g, Azúcares Totales 3g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 10%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón. Pele y corte las papas en cubos.
2. Hierva las papas en una cacerola mediana en la estufa durante unos 10 minutos o hasta que estén blandas al pincharlas con un tenedor.
3. Cocine los guisantes en un tazón apto para microondas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que estén cocidos. Escorra.
4. Caliente la leche en un tazón apto para microondas durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté caliente. Agregue el diente de ajo y deje reposar durante 5 minutos.
5. En una licuadora, haga un puré con los guisantes, 2 cucharadas de leche y el diente de ajo.
6. Escorra las papas y comience a hacer puré. Agregue lentamente 6 cucharadas de leche mientras hace puré. Mezcle el puré de guisantes y ajo, la margarina y la pimienta blanca (opcional) en las papas.
7. Coloque el puré de papas en un plato para servir. Espolvoree ligeramente sal sobre las papas.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen)

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu