

# Puré de Papas Verdes

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



## 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

## 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. Agrega 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.

**Información nutricional por porción (1 taza):** Calorías 160, Grasas totales 3 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 130 mg, Carbohidratos totales 30 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 3 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 4 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 6 %, Potasio 10 %

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen

MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**



La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026