

Receta para

PURÉ DE PAPAS CON COLIFLOR Y AJO

EQUIPO NECESARIO

olla mediana o vaporera, tabla de cortar, cuchillo, licuadora o machacador de papas, toalla limpia, colador, tazón grande

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$5.87

COSTO POR RACIÓN \$1.47

INGREDIENTES

- 1 coliflor de cabeza mediana, cortada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo picados o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 2/3 taza de hojuelas de patata
- 1/4 cucharadita de sal, o al gusto
- pimienta negra molida, al gusto
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1/4 taza de crema espesa o leche
- 2-3 cucharadas de perejil fresco, picado (opcional)

PREPARACIÓN

- En una olla mediana a fuego alto, hierva la coliflor y el agua. Cocine de 5 a 10 minutos o hasta que estén tiernos. Alternativamente, cocine al vapor la coliflor hasta que esté tierna, alrededor de 5-10 minutos.
- Retire 1/3 taza del agua y reserve. Escorra la coliflor y elimine el exceso de agua con una toalla limpia para absorber parte de la humedad. (Si usa un vaporizador, reúna 1/3 taza de agua caliente).
- Agregue la coliflor, 1/3 taza de agua, el ajo, las hojuelas de papa, la sal y la pimienta en un tazón grande y triture con un machacador de papas hasta que quede suave (o agregue a una licuadora y mezcle de media a alta hasta que quede suave). Pruebe y ajuste los condimentos.
- Coloque la mezcla en un tazón para servir. Agregue mantequilla, crema y perejil y revuelva para combinar. ¡Disfrutar!

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Garlic Cauliflower Mashed Potatoes

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	144.2 kcal	7 %
Total Fat	8.7 g	13 %
Saturated Fat	5.4 g	27 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	24.4 mg	8 %
Sodium	202.1 mg	8 %
Total Carbohydrate	14.9 g	5 %
Dietary Fiber	3.6 g	14 %
Sugars	3.5 g	
Protein	4.1 g	8 %
Vitamin A	6 % • Vitamin C	134 %
Calcium	5 % • Iron	5 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Ajo- contiene el compuesto alicina conocido por su poder para combatir bacterias, hongos, parásitos y virus. El ajo también se asocia con un menor riesgo de cáncer y reduce la probabilidad de que se formen coágulos de sangre.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick

PURÉ DE PAPAS CON COLIFLOR Y AJO

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Coliflor - alta en colina, que es un nutriente que apoya la integridad de las membranas celulares, la síntesis de ADN y el metabolismo. Este nutriente ayuda en el desarrollo del cerebro y un sistema nervioso saludable.

