

Puré de Papas con Remolacha

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 3

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

3 remolachas medianas, peladas y en cubos

2 papas medianas, peladas y en cubos

½ tz de leche descremada

¼ cdta de sal

1 cdta de pimienta negra

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Hierva las remolachas por 35 minutos o hasta que estén tiernas.
3. Agregue las papas y hierva por 20 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Drene el agua.
5. Machaque las papas, remolachas, leche, sal, y pimienta en un tazón hasta que estén suaves.
6. Sirva caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche

Datos de Nutrición

3 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (223g)

Cantidad por Ración

Calorías 120

%Valor Diario*

Grasa Total 0 g 0%

Grasa Saturada 0 g 0%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 270 mg 12%

Carbohidrato Total 28 g 10%

Fibra Dietética 4 g 14%

Azúcares Totales 8 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 5 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 84mg 6%

Hierro 1mg 6%

Potasio 758mg 15%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 2.7