



Puree de papa con ajo

Consejo del nutricionista: Las papas russet, con su humedad baja y contenido alto de almidón, son excelentes papas para hacer pureé. Pero otros tipos de papas trabajan bien también, como papas Yukon de oro y blancas o rojas.

Receta de la clínica Mayo

Sirve 8

Ingredientes

3 libras de papas russet, peladas en cubitos

6 dientes de ajos, picados

1/2 taza de leche sin grasa

1 cucharada de margarina sin trans-fats

Pimienta negra al sabor

2 cucharadas de perejil picado

La preparación: En una casual grande,, cobra las papas con agua a fuego alto. Cuando empiecen a hervir baja el fuego a lento y hervía hasta que las papas se suavicen, 15 minutos. Colar las papas muy bien y ponga las en la casual. In a small saucepan, cover the garlic with water. Bring to a boil. Reduce heat and simmer until tender, about 10 minutes. Drain the garlic.

Machuque las papas y agregue el ajo picado y la leche. También agregue el ajo y margarina. Agregue le pimienta y sal al gusto. Adorne con perejil.