

Puré de papas y coliflor

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¿Coliflor? ¿En el puré de papas? ¡A veces estas verduras son escurridizas!



jsyfruitveggies.org

Puré de papas y coliflor

4 porciones • Porción: 1 taza

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

La coliflor también se puede rallar y cocinar como una alternativa vegetariana al arroz.

Ingredientes:

- 2 papas, cortadas en trozos
- 3 tazas de ramilletes de coliflor
- ½ taza de queso cheddar reducido en grasas
- ⅔ taza de leche descremada*
- Sal y pimienta a gusto
- ½ cucharadita de ajo en polvo (opcional)

*Si usa leche descremada en polvo, mezcle ⅔ de taza de agua con ¼ de taza de leche en polvo y agréguelo a la receta.

Instrucciones:

1. En una olla grande, hierva 4 tazas de agua.
2. Agregar las papas y cocinar durante 5 minutos.
3. Agregar la coliflor y cocinar durante 5 minutos más, hasta que las papas y la coliflor estén blandas. Escurrir.
4. En un tazón grande, agregar las papas, la coliflor y el queso rallado. Pisar con un tenedor hasta que esté todo bien mezclado.
5. Agregar la leche, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Mezclar bien.
6. ¡Servir y disfrutar!
7. Refrigerar las sobras.