

# Puré de papas con col rizada

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

*¿Quién dijo que la col rizada es solo para batidos y ensaladas? ¡Nosotros no!*



[jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)

## Puré de papas con col rizada

8 porciones • Porción:  $\frac{3}{4}$  de taza

*Just Say Yes* to Fruits and  
Vegetables

*Intente cambiar las papas por batatas o chirivías para darle un giro.*

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 6 tazas de papas en cubos  
(de aproximadamente  
 $\frac{1}{4}$  de pulgada)
- 6 tazas de col rizada en cubos  
(piezas de 1 pulgada)
- 3 cucharadas de cebollines picados
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de hojuelas de chile  
rojo picado
- Sal y pimienta a gusto

### **Instrucciones:**

1. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregar las papas y cocinar durante 5 minutos.
3. Agregar el arroz y cocinar durante 5 minutos más.
4. Agregar 1 taza de agua, cubrir y cocinar durante 5 minutos más.
5. Pisar las papas y la col rizada con un tenedor hasta que queden suaves.
6. Agregar los cebollines, las hojuelas de chile rojo y sal y pimienta a gusto.
7. ¡Servir caliente y disfrutar!
8. Refrigerar las sobras.