

PURÉ DE PAPAS ENRIQUECIDO

Puede hacerse su version sin lactosa utilizando leche, leche en polvo deslactosadas.

 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de papa cocida [272 g]
- 1/2 taza de leche descremada [123 g]
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada [15 g]
- 1 cucharada sopera colmada de manteca [25 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir las papas peladas con una pizca de sal.

2º Una vez que esten listas añadir la manteca, la leche fluida, la leche en polvo y pisar las papas para realizar el puré. Corregir la sal y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	276 kcal	14 %
GRASA	6 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
COLESTEROL	6 mg	14 mg	5 %
SODIO	563 mg	1239 mg	52 %
H. CARBONO	16 g	34 g	11 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	-