



PURÉ DE PAPAS

 15 minutos 50 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de papa sin pelar [ideal], en rebanadas
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 350 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa 350 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light 350 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® 350 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® 350 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar 350 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína 350 gramos de leche descremada 350 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 30 gramos de mantequilla 30 gramos de margarita

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [347 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	270 kcal	13 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	3 mg	11 mg	4 %
SODIO	199 mg	690 mg	29 %
H. CARBONO	12 g	41 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	–