Eliana Sommario
Nutricionista · MN9985

PURÉ DE CALABAZA Y PAPA

10 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de papa, cruda (220 g)
- 200 gramos de calabaza, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortamos las papas peladas por la mitad y la calabaza pelada en trozos grandes, metemos todas las hortalizas en una olla mediana cubriéndolas de agua y las hervimos durante 30 minutos.

2º Trituramos bien la papa y calabaza, retirando la cantidad de agua necesaria. Si es necesario agregar líquido (caldo o leche) hasta obtener la textura deseada.

3º Condimentar con sal y nuez moscada a gusto. Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (378 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	206 kcal	10 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	7 mg	28 mg	1 %
H. CARBONO	10 g	38 g	13 %
AZÚCARES	2 g	9 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	–