nutrium

Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

PURÉ DE PAPAS CON ZANAHORIA Y ACEITE DE OLIVA PAPA

Un puré suave y cremoso que combina papas y zanahorias, perfecto para una digestión fácil. Las papas son una buena fuente de carbohidratos complejos y la zanahoria es rica en antioxidantes.

10 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de papa cocida (280 g)
- 1 Pieza mediana de zanahoria (61 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar las verduras: Pela las papas y la zanahoria. Corta ambas en cubos pequeños para que se cocinen más rápido.
2º Cocinar las verduras: En una cacerola grande, añade las papas y la zanahoria junto con agua suficiente para cubrirlas. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego para que se cocinen a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que estén muy blandas al pincharlas con un tenedor.
3º Escurrir y triturar: Una vez cocidas, escurre el agua y coloca las papas y la zanahoria en un bol grande. Usa un triturador de papas o un tenedor para hacer puré, asegurándote de que no queden grumos.
4º Añadir el aceite: Agrega la cucharada de aceite de oliva para darle una textura más suave y cremosa. Mezcla bien hasta integrar completamente.
5º Sazonar: Añade sal al gusto y mezcla nuevamente. Si el puré está muy espeso, puedes agregar un poquito de agua o caldo vegetal.
6º Servir: Sirve el puré en un plato y acompaña con verduras al vapor si lo deseas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (346 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	283 kcal	14 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	81 mg	3 %
H. CARBONO	16 g	54 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	–