

PURÉ DE PATATA CON MAGGI-MOUSLINE NATURAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de puré de patata Maggi-Mousline original-natural
- 100 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada, SIN LACTOSA si padeces intolerancia a la lactosa.
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 100 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el agua y la leche junto con la sal hasta temperatura de ebullición en un cazo, o calentar el agua y la leche junto con la sal 5 minutos en el microondas.
- 2º Retirar del fuego o sacar del microondas y diluir los copos de patata en el líquido.
- 3º Dejarlo reposar 2 minutos y luego remover el puré con ayuda de una cuchara,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [233 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	150 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	12 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	523 mg	1219 mg	51 %