



PURÉ DE PATATA LIGHT

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 2 cucharadas soperas de leche desnatada
- 1 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- una pizca de sal
- 1 taza, picado de perejil, fresco (60 g)
- 1 cucharada soperas de nuez moscada (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la patata, cortar a trozos y poner en un cazo a hervir. Unos 10 minutos. Esto va en función del tamaño de la patata pelada. Debes mirar cuando la patata está hecha, lo puedes hacer pinchandola con un cuchillo y ver si este perfora la patata con facilidad.
- 2º Escurrir. Aplastar con un tenedor. Hacerlo con un tenedor no es gratuito, verás que si lo haces con el tenedor y no con maquina el resultado final del puré de patatas light es más rico.
- 3º Añadimos las 2 cucharadas de leche desnatada para que sea más light, sal y pimienta negra y remover. Para decorar yo le he puesto un poco de perejil.
- 4º foto y receta de: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-pure-de-patata-light-muy-rapido-de-hacer-65936.html>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (191 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	139 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	11 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
SODIO	634 mg	1211 mg	50 %