



PURÉ DE PATATAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1/2 vaso pequeño de leche o al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la patata
- 2º Pelar la patata cocida y triturar con un tenedor.
- 3º añadir la leche a temperatura ambiente poco a poco e ir removiendo hasta conseguir la textura que más nos guste para el puré
- 4º Finalmente añadir aceite y sal al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [240 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	11 %
H. CARBONO	12 g	30 g	11 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	21 mg	51 mg	2 %