



PURÉ DE PAPA CON TOCINO

Recetas nutritivas para tu salud...

 1 hora

 1 hora y 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 taza de papa picada (128 g)
- 2 rebanadas delgadas de tocino (16 g)
- 2 cucharadas de crema (30 g)
- 1 rebanada de queso amarillo (21 g)
- 1.5 cucharaditas de mantequilla (6 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 pizca de sal (6 g)
- 1 pizca de pimienta (2 g)
- 1 cucharadita de cebollín fresco (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°.
- 2º En una olla grande, añadir las papas y cubrir con agua.
- 3º Hervir hasta que estén tiernas de 15 a 20 minutos.
- 4º Escurrir y moler en la licuadora o aplastar con un pasa puré.
- 5º Mientras tanto, en un sartén grande para horno a fuego medio, cocinar el tocino hasta que esté crujiente.
- 6º Escurrir en un plato forrado de toalla de papel y cortar en cuadrillos.
- 7º Agregar a las papas el queso cheddar, la mayor parte del tocino cocido, crema, mantequilla, ajo y sazonar generosamente con sal y pimienta.
- 8º Transferir las papas a un sartén para horno (o a una fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas) y cubrir con el resto del queso cheddar y el tocino cocido.
- 9º Hornear hasta que el cheddar se derrita, 15 minutos aproximadamente.
- 10º Adornar con cebollín.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (191 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	358 kcal	18 %
GRASA	13 g	24 g	37 %
GRASAS SATURADAS	6 g	11 g	55 %
COLESTEROL	28 mg	54 mg	18 %
SODIO	1427 mg	2726 mg	114 %
H. CARBONO	14 g	27 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	—