

Chirivías y Papas Majadas

Un giro en una comida reconfortante clásica, esta combinación de chirivías y papas seguramente dará en el clavo. Este plato se puede hacer con sustituciones: como usar yogur en lugar de leche. ¡Disfrútalo a tu manera!

Hace: 6 porciones

Fuente:
<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/mashed-parsnips-and-potatoes>

Ingredientes

- 2 tazas de chirivías (tamaño mediano)
- 3 papas medianas (1 libra)
- 1/2 taza de leche baja en grasa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de mantequilla

Direcciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Frote las chirivías y las papas con agua corriente y pélelas.
3. Cortar en trozos de tamaño similar.
4. En una cacerola mediana, cubre los trozos de vegetales con agua fría. Lleve el agua a ebullición y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén blandas, de 15 a 20 minutos.
5. Escurrir las verduras y triturar. Agregue la leche, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y la margarina. Servir caliente.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños Cambios, GRAN DIFERENCIA



Información nutricional

Tamaño de la porción : 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	142
Grasa Total:	2 g
Grasas Saturadas:	1 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	6 mg
Carbohidratos Totales:	229 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	3 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	55 mg
Hierro	1 mg
Potasio	650 mg

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cacerola mediana
- Tenedor

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$ 5.51

Costo / porción promedio: \$ 0.92

La receta hace: 6 Porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir a la cesta
Chirivías



Añadir a la cesta
Yukon Gold Papas



Añadir a la cesta
Leche bajo en grasa

Ahorre Tiempo, Ahorre Dinero

Notas de Cocina
