



Papas Sorpresa

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Costo por porción: \$0.46

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cepillo para verduras (opcional)
- Tabla para cortar & cuchillo
- Olla mediana
- 2 tazones medianos
- Tazas y cucharas para medir
- Tenedor
- Batidora eléctrica o moledor de papas

Ingredientes:

- 4 papas medianas (peladas si lo desea)
- 1 libra de coliflor, lavada y cortada (primero quítele las hojas verdes)
- Agua (para cocinar la coliflor y las papas)
- ½ taza de leche baja en grasa o descremada
- 2 cucharadas de dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de margarina
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Paprika (opcional)
- Sal al gusto

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave y talle las papas con las manos o con el cepillo para quitarles la tierra. Corte las papas en pedacitos de 1 pulgada.
3. Ponga las papas en la olla mediana. Llénela de agua hasta cubrir las papas y deje que hierva.
4. Reduzca el fuego y cocine hasta que estén suaves. Escúrralas un poco si tienen mucha agua. Haga a un lado las papas cocidas en el tazón mediano. Si va a usar la olla para cocinar la coliflor, vuelva a lavarla.
5. Lave la coliflor y córtela en 8 pedazos.
6. Ponga la coliflor en una olla mediana y agregue 1 taza de agua. Hiérvala, tápela y reduzca el fuego hasta que esté suave.
7. Después de cocinar la coliflor al vapor, si tiene mucha agua, escúrrala. Ponga los pedazos de coliflor cocida en un tazón mediano.
8. Agregue 2 cucharadas de la leche y los dientes de ajo picados.
9. Muela la coliflor con un tenedor o una batidora eléctrica.
10. Agregue las papas, el resto de la leche, la



Better Living for Texans

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ½ taza
Porciones en el paquete 8

Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de grasa 30
%Valor Diario*	
Grasa total 3g	5%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 105mg	4%
Total de carbohidratos 23g	8%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 3g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 80%
Calcio 4%	Hierro 6%