

# SNEAKY MASHED POTATOES



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 8 SERVINGS):**

*269 calories; 35 grams carbohydrate; 13 grams fat; 5 grams protein; 5 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.74**

---

## **INGREDIENTS**

1 head cauliflower, chopped  
2½ lbs potatoes, peeled and cubed  
¼ cup olive or canola oil  
¼ cup butter (made with canola or olive oil)  
½ cup low-fat plain Greek yogurt  
¼ cup skim or low-fat milk  
2-3 garlic cloves, finely chopped  
¼ tsp paprika (optional)  
Salt and pepper to taste

## **DIRECTIONS**

Boil potatoes and cauliflower together until tender.  
Drain and mash potatoes, cauliflower, oil, and butter.  
Add rest of ingredients mix through and enjoy!

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 8 PORCIONES):**

*269 calorías; 35 gramos carbohidratos; 13 gramos grasa; 5 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$5.74

---

## INGREDIENTES

- 1 coliflor, picada
  - 2½ libras de papas, peladas y cortadas en cubos
  - ¼ taza de aceite de oliva o canola
  - ¼ taza de mantequilla (hecha con aceite de canola o oliva)
  - ½ taza de yogur griego natural
  - ¼ taza de leche descremada
  - 2-3 dientes de ajo, finamente picados
  - ¼ cucharadita de páprika (opcional)
  - Sal y pimienta al gusto
- 

## PREPARACIÓN

Ponga a hervir las papas y la coliflor juntas hasta que se ablanden. Escorra y triture las papas y coliflor con el pasapuré, revuelva vigorosamente con el aceite y la mantequilla. Agregue el resto de los ingredientes a la mezcla y ¡Buen provecho!

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*