

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

½ 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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PURÉ DE PAPAS MISTERIOSO

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!

.....