Aprende a hacer Puré de Papa

Ingredientes:

- 500 g de papas peladas y lavadas
- 1 cdta. de aceite
- 1/3 tz. de leche
- Sal de mesa y pimienta blanca

Utensilios:

- Cacerola
- Sartén
- Machacador de papas
- Cuchara de cocina

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Caducidad: 5 días en refrigeración.
Porciones: 8
kcal: 573
Costo promedio: $14

Preparación:

1 Cuece las papas con sal.

2 Machácalas cuando aún estén calientes.

3 Pon aceite en una cacerola, a fuego medio, y agrega las papas machacadas.

4 Incorpora la leche y revuelve.

5 Prueba de sal y añade pimienta al gusto.

6 Mueve continuamente hasta que espese.

Chips Saludables

Ingredientes:

- 3 papas lavadas
- 1 cdta. de paprika
- 1 cdta. de curry
- Sal de mesa
- 2 cdas. de aceite de oliva

Utensilios:

- Mandolina de cocina o cuchillo
- Tazón
- Cuchara
- Charola

Tiempo de preparación: 40 minutos
Caducidad: 5 días.
Porciones: 6
kcal: 323
Costo promedio: $15

Preparación:

1 Rebana las papas con la mandolina o con un cuchillo muy filoso para que queden muy delgadas.

2 Mezcla el resto de los ingredientes y marina ahí las rodajas de papa, por 10 minutos, moviendo constantemente.

3 Prepara una charola con papel encerado y acomoda las rodajas de papa en ella, un poco separadas entre sí.

4 Hornea a 180ºC durante 20 minutos o hasta que doren.

Consulta de información del 4 al 8 de octubre del 2021 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.