

PAPAS CON PARMESANO HORNEADAS.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 7. #36. Pág. 10.

Ingredientes:

4 papas para hornear medianas, peladas y cortadas en cubos
¾ de taza de queso parmesano rallado
¼ de taza de leche descremada.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Cuece las papas asegurándote que queden cubiertas por agua por 30 minutos o hasta que estén suaves. Escúrrelas y hazlas puré. Añade la mitad del queso parmesano, sal, pimienta y la leche. Bate con la batidora eléctrica hasta que la mezcla se suavice, si es necesario puedes añadir un poco de agua. Calienta el horno 350 grados. Coloca una capa de Pam en aerosol sobre una charola de hornear. Coloca la mezcla de puré en una duya o bien coloca cucharadas de la mezcla en la charola repartiendo en 6 la mezcla.

Espolvorea con el queso parmesano restante y hornea a 350 grados por 25 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Rinde: 6 porciones.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

Calorías	130
Grasa Total	3g (20% de las calorías)
Grasa Saturada	2g
Colesterol	8mg
Sodio	225mg
Carbohidratos	16g (51% de las calorías)
Proteína	10g (29% de las calorías)
Fibra	1g