

Apio Nabo Machacado

Un acompañante acogedor y terroso que resalta el suave sabor a apio del apio nabo. Una excelente alternativa al puré de papas. Cremoso, reconfortante y naturalmente sabroso.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Banco de Alimentos de VT

Ingredientes

- 2 bulbos grandes de apio nabo
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de hojas de apio nabo picadas o perejil

Pasos

1. Pele el apio nabo (un cuchillo funciona mejor que un pelador)
2. Corte en cubos de 1 pulgada y coloque en una olla con agua salada.
3. Llévelo a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 15-20 minutos, hasta que esté tierno al pincharse con un tenedor.
4. Escorra bien y devuelva a la olla.
5. Agregue mantequilla y vegetales picados. Machaque suavemente.
6. Sazone con sal y pimienta y revuelva hasta que se integren. Sirva caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	150 mg
Carbohidratos Totales:	15 g
Fibra Dietética:	3 g
Azúcares Totales:	2g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	2g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Olla grande
- Colador
- Machacador de papas
- Cucharas medidoras
- Cuchara para mezclar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.95

Costo promedio/porción: \$2.23

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito

Apio nabo

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Agregue un chorrillo de jugo de limón para darle frescura.
- Sustituya el aceite de oliva si prefiere una versión sin lácteos.
- Sirva con carne asada, vegetales o guisado.

