

Puré De Yuca Y Coco

La cassava, también conocida como yuca, se puede encontrar en muchos mercados asiáticos o latinos. Combinado con plátanos maduros y leche de coco, este acompañante abundante es naturalmente dulce y cremoso.

Rinde: 6 porciones

Fuente: <https://eatfresh.org/recipe/side-dish/>

Ingredientes

- 2 yucas medianas frescas o congeladas, aprox. 1 libra
- 3 Plátanos medio maduros o 4 Plátanos Verdes (poco maduros)
- 1 1/2 tazas de agua de coco 12 onzas
- 1/4 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de sal

Pasos

1. Pele las yucas frescas con un cuchillo afilado o descongele las congeladas por completo. Córtelos en trozos grandes.
2. Coloque la yuca en una olla y agregue agua hasta que la yuca esté medio cubierta. Llévelo a ebullición; cubra bien y cocine por 10 minutos.
3. Agregue el plátano, agua de coco, leche de coco y sal. Llévelo a ebullición. Luego, reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento sin tapar hasta que la yuca esté suave y se absorba el agua, de 20 a 25 minutos. Revuelva unas cuantas veces.
4. Macháquelos hasta obtener la textura deseada y sívalos calientes.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	251
Grasa total:	2.5 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	242 mg
Carbohidratos totales:	58 g
Fibra dietética:	5.5 g
Azúcares Totales:	17 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo afilado
- Olla mediana con tapadera
- Tabla de cortar
- Estufa
- Tazas medidoras
- Tenedor o machacador
- Cucharas medidoras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.02

Costo promedio/porción: \$2.00

La receta rinde: 6 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
Yuca, Fresca 1 libra



Añadir 3 al carrito
Plátanos, Medio maduros



Agregar 1 al carrito
Agua de coco, 12 onzas



Añadir 1 al carrito
Leche de coco, 8 onzas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos del chef

- Para una cocción más rápida, busque yuca rallada en la sección de productos congelados de los mercados asiáticos o latinos. Omita los pasos 1 y 2.
- Consejo de sustitución: En lugar de toda o parte de la yuca, pruebe con batatas, raíz de taro, fruta del pan, zanahorias o chirivías.
- Considere usar leche de coco ligera y sin azúcar para disminuir la grasa saturada y omitir la azúcar agregada.

Recetas similares

- Ahorre dinero reutilizando algunos de estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Plátanos Fritos Al Horno
 - Patatas Al Curry Y Lentejas Rojas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.