



Creamy Mashed Potatoes

Prep time: 10 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: ½ cup

Cost: \$1.92 per recipe, \$0.24 per serving

Ingredients

- 4 Yukon Gold potatoes, cubed (about 2 pounds)
- 5 cups water
- ¾ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 tablespoon chopped scallions
- ¾ cup fat-free milk
- 1 tablespoon olive oil

Directions

- 1) In a pot, add water and potatoes and bring to a full boil. Cook over medium-high heat until tender, about 25 minutes.
- 2) Drain and rinse potatoes in cold water.
- 3) Using a potato masher, mash the potatoes.
- 4) Mix in garlic powder, salt, pepper, scallions, milk, and olive oil until they are well blended together.
- 5) Serve and enjoy!

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 47mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 524mg 10%

Vitamin C 22mg 25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Buying bagged potatoes usually costs less per pound than loose potatoes.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Puré de Papa Cremoso

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$1.92 por receta, \$0.24 por porción

Ingredientes

- 4 papas Yukon Gold, en cubos (unas 2 libras)
- 5 tazas de agua
- ¾ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 cucharada cebolletas
- ¾ taza leche sin grasa
- 1 cucharada aceite de oliva

Preparación

- 1) En una olla, agregue el agua y las papas y deje hervir. Cocine sobre fuego medio-alto hasta tiernas, unos 25 minutos.
- 2) Escorra y enjuague las papas bajo agua fría.
- 3) Utilizando un pisa papas, machaque las papas.
- 4) Eche y mezcle el ajo en polvo, sal, pimienta, cebolletas, leche y el aceite de oliva hasta que todo quede bien mezclado.
- 5) ¡Sirva y disfrute!

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 47mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 524mg 10%

Vitamin C 22mg 25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Comprar papas en bolsa generalmente cuesta menos por libra que las papas sueltas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Purê de Batatas Cremoso

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$1.92 por receita, \$0.24 por porção

Ingredientes

4 batatas Yukon Gold, em cubos (cerca de 2 libras)

5 copos de água

¾ colher de chá de alho em pó

½ colher de chá de sal

¼ colher de chá de pimenta-do-reino

1 colher de sopa de cebolinha picada

¾ copo de leite sem gordura

1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparo

- 1) Em uma panela, adicione água e as batatas e deixe ferver. Cozinhe em fogo médio-alto até ficarem macias, cerca de 25 minutos.
- 2) Escorra e enxague as batatas em água fria.
- 3) Usando um espremedor de batatas, amasse as batatas.
- 4) Adicione o alho em pó, sal, pimenta, cebolinha, leite e azeite e misture bem.
- 5) Sirva e saboreie!

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 47mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 524mg 10%

Vitamin C 22mg 25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

As batatas ensacadas geralmente custam menos por libra do que as batatas soltas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.