



CREAMY GARLIC MASHED CAULIFLOWER AND POTATOES

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 1 head of cauliflower cut into florets (or 16 oz frozen cauliflower)
- 1.5 lbs red potatoes, peeled and cut into 1" pieces
- 1 tablespoon butter or olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- 1/3 cup low sodium chicken or vegetable broth
- 1/3 cup low-fat plain Greek yogurt
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper



PREPARATION

- In a small sauce pan, heat butter or oil. Add minced garlic and sauté for 2 minutes or until golden. Remove from heat and set aside.
- Add enough water to a large pot to just cover potatoes. Bring to a boil. Add potatoes and boil for about 10 minutes, or until you can easily pierce with a fork.
- While potatoes boil, steam cauliflower using a steaming basket. Alternatively you can steam in the microwave by placing florets in a large microwave safe bowl with just enough water to cover the bottom. Cover with plastic wrap and microwave 7-10 minutes, or until soft.
- Place cooked cauliflower in a food processor and process until smooth. Alternatively, you can mash cauliflower using a potato masher.
- Place cooked potatoes in a large bowl. Add sautéed garlic and mash with potato masher until well combined. Add processed cauliflower, stock, yogurt, salt and pepper. Mash until blended and enjoy! **Optional:** garnish with chopped green onions

ADAPTED FROM

<http://jeanetteshealthyliving.com/creamy-garlic-mashed-cauliflower-and-potato>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup (288g)
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 695mg	15%

*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.

This institution is an equal opportunity provider. Rev11/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CREMOSO PURÉ DE COLIFLOR Y PAPA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor cortada en floretes (o 16 oz de coliflor congelada)
- 1.5 libras de papas rojas, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- 1/3 taza de caldo pollo o vegetal de bajo contenido de sodio
- 1/3 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



PREPARACIÓN

- En un sartén pequeño, caliente la mantequilla o aceite. Añada el ajo picado y saltear por 2 minutos o hasta que este dorado. Retirar del fuego y dejar a un lado.
- Añadir suficiente agua a una olla grande para cubrir sólo las papas. Llevar a ebullición. Añada las papas y hierva durante unos 10 minutos, o hasta que pueda perforar fácilmente con un tenedor.
- Mientras que las papas hierven, cueza al vapor la coliflor usando una cesta de vapor. Alternativamente usted puede cocer al vapor en el microondas colocando los floretes en un tazón de fuente grande con agua para cubrir solo el fondo del tazón. Cubra con envoltura de plástico y cocer durante 7-10 minutos, o hasta que esté blando.
- Coloque la coliflor cocida en un procesador de alimentos y procese hasta que se suavice. Alternativamente, usted puede usar un triturador de papas de mano.
- Coloque las papas cocidas en un tazón grande. Añada el ajo salteado y mezclar hasta que esté bien combinado. Agregue la coliflor procesada, el caldo, yogur, sal y pimienta. ¡Mezcle bien y disfrute! Opcional: adornar con cebollas verdes picadas.

ADAPTADA DE

jeanetteshealthyliving.com/creamy-garlic-mashed-cauliflower-and-potato

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup (288g)
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 695mg	15%

*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés