



Puree de papa con col rizada

PORCCIONES: 6

TIEMPO: 45-1HR

TIEMPO COCINANDO: 30

Ingredientes

- 8 papas (idaho)
- 3 cucharadas sal
- una barra de mantaquilla, rebanada
- 1/2 taza leche
- 1 manojo de col rizada, rebanada
- 3 ajo, picada
- 1 cebolla, rebanada



ESTA RECETA ES PERFECTA PARA INCLUIR MAS VERDURAS EN TU DIETA. LOS NINOS LES GUSTAN Y TAMBIEN LA GENTE QUE NO LES GUSTAN LA TEXTURA DE VERDURAS VERDES SALTEADAS.

Direcciones:

1. Cocina las papas descuartizada y sal en fuego mediana en una olla grande llenado con agua fria.
2. En un sartén grande, cocina las cebollas y ajo hasta que huelen. Agregar la col rizada al sartén hasta que marchita.
3. Pone la mezcla de col rizada en una licuadora y haga un puree.
4. Colar las papas en un colador y devolverlas la olla.
5. Aplastar las papas y agregar la mantaquilla y leche.
6. Poco a poco, agrega el puree de col rizada a las papas hasta que las papas son verdes pero todavilla bastante gruesa.
7. agrega mas sal si necesita.



Kale Mashed Potatoes

PORTIONS:6

TIME: 45-1HR

Ingredients

- 8 potatoes (idaho)
- 3T salt
- 1 stick butter, cut
- 1/2 c. milk
- 1 bunch kale, sliced
- 3 garlic cloves, minced
- 1 onion, sliced



THIS RECIPE IS ESPECIALLY GOOD FOR INCLUDING MORE GREENS INTO YOUR DIET. KIDS AND ADULTS WILL LIKE IT, ESPECIALLY IF THEY USUALLY DONT LIK THE TEXTURE OF SAUTEED GREENS.

Directions

1. Cook the quartered potatoes and salt over medium heat in a large pot filled with cold water.
2. In a large sauté pan, cook the onions and garlic until they begin to smell aromatic. Add the kale to the pan and cook until all is completely wilted.
3. Using a blender, blend the kale mixture on high until a smooth purée forms.
4. Strain the potatoes in a colander then return them back to the pot.
5. Smash the potatoes, then add the butter (while continuing to smash), then add the milk and smash again. You should have an even looking smashed potatoes.
6. Little by little, add the kale purée to the potatoes. Add enough so that the potatoes are very green, yet are still thick and spoon-able.
7. Season with more salt if needed.