

J. Puré de Papas y Brócoli con Queso & Aderezo Ranch



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos
Raciones: 8
Tamaño de la ración: 1/2 cup

Utensilios necesarios
 Cepillo para restregar verduras
 Taza medidora
 Cuchara medidora
 Plato con tapa grande para microondas
 Toalla o guantes para horno
 Batidora para hacer puré
 Cuchara de mezclar
 Microondas

Datos de Nutrición
 Tamaño de Ración 1/2 taza
 Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 410mg	17%
Carbohidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 4g	
Proteína 8g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 70%
Calcio 15%	• Hierro 6%

*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías :	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
 Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Ingredientes

- 3 papas medianas
- 1 1/2 tazas de floretes de brócoli congelado
- 3/4 taza de queso cheddar bajo en grasa
- 6 cucharadas de aderezo ranch bajo en grasa
- 3/4 taza de leche baja en grasa

Sal y pimienta al gusto
 Opcional: queso extra para complementar

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
 2. Restriegue las papas.
 3. Coloque las papas enteras en un plato grande para microondas.
 4. Agregue el brócoli congelado en la parte superior.
 5. Cubra completamente el recipiente con una tapa para microondas.
 6. Hornee en el microondas a temperatura máxima por 12 minutos, o hasta que las papas estén tiernas.
 7. Utilice una toalla o guantes para horno para remover con cuidado la tapa y sacar el plato del microondas (tenga mucho cuidado para evitar que el vapor le quemé).
 8. Use un machacador de papas para hacer el puré de papas y brócoli.
 9. Añada el queso, el aderezo ranch y la leche.
 10. Pruebe el platillo y agregue sal y pimienta si es necesario.
- II. Como opción, se puede espolvorear queso encima de la mezcla de papas.

Matemáticas en la Cocina y ciencia

1. ¿Cuál medida es la más cercana a 8 cucharadas (circule una)?
 1/4 taza 1/2 taza 1 taza
2. Esta receta se puede adaptar para cualquier número de personas que desee alimentar. La fórmula: Por cada 2 personas, agregar::
 1 papa mediana + 1/2 taza de brócoli congelado + 1/4 taza de queso + 1/4 taza de leche + 2 cucharadas de aderezo ranch.
 Usando esa fórmula, ¿cuánto brócoli necesitaría para 8 personas?
 Usando esa fórmula, ¿cuánto brócoli necesitaría para 8 personas?

3. Si se agrega el tiempo de preparación al tiempo de cocción, ¿cuánto tiempo se tomará en hacer esta receta? _____
4. ¿Qué vitamina tiene el mayor porcentaje de valor diario de esta receta? _____

Cómo los niños pueden ayudar: Restregar las papas, medir y verter los ingredientes, hacer el puré y revolver la mezcla