

## Puré de Papas Yukon

### INGREDIENTES:

3	Cebollas de cambray grande
2 <i>cuch</i>	Aceite de Oliva
½ taza	Caldo de pollo desengrasado y bajo en sal
2 <i>cuch</i>	Tomillo picado
1/8 <i>cuch</i>	Pimienta
½ Taza	Leche Evaporada
1 lb	Papas sin piel y cortadas en trozos
1 pizca	Sal

### PREPARACIÓN:

Coloque las cebollas, aceite, caldo, tomillo, pimienta y sal en una pequeña cacerola. Tape y cocine hasta que las cebollas estén muy suaves y cafés (aprox. 45 minutos). Quite la cacerola del fuego.

Ponga a cocer las papas en una cacerola con agua hasta que queden suaves, por 30-35 minutos. Escúrralas y coloque las papas en otro recipiente a fuego lento permitiendo que se sequen un poco. Caliente la leche a fuego bajo, agregue a las papas y bata. Adicione la mezcla de cebollas y bata hasta lograr la consistencia deseada.

### Porciones: 6

1 Porción = ½ Taza

### Información Nutricional por Porción:

119 calorías, 23 g carbohidratos, 4 g proteínas, 2 g grasas,  
103 mg sodio, 1 mg colesterol, 2 g fibra