

Creamy Garlic Mashed Potatoes

10 Servings

Ingredients

2 pounds red or yukon gold **potatoes** (peeled* and cut into chunks)
4 **garlic cloves**, minced
¼ cup low sodium **chicken or vegetable broth**
⅓ cup **Greek yogurt**, plain, non fat
1 Tbs **butter**

Optional: ¼ tsp salt and pepper

Instructions

1. Combine potatoes and garlic in a large pot and fill with cold water. Bring to a boil, then cover and lower heat to medium. Simmer for about 20 minutes until potatoes are tender.
2. Drain water, then put potatoes and garlic back in the pot.
3. Add all other ingredients and mash together until smooth. Add extra broth if you prefer thinner mashed potatoes. Season with salt and pepper



Nutrition Information

Serving Size: ¾ cup

Calories: 100
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 1g
Protein: 3g
Sodium: 15mg
Carbohydrates: 19g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Cremoso Puré de Papa con Ajo

10 Porciones

Ingredientes

2 lb de **papas rojas o Yukon doradas** (peladas* y cortadas en trozos)
4 **dientes de ajo**, picados
¼ taza de **caldo de pollo o de vegetales**, bajo en sodio
⅓ taza de **yogurt griego**, natural, descremado
1 cucharadita de **mantequilla**

Opcional: ¼ cucharadita de sal y pimienta

Preparación

1. Combine las papas y el ajo en una olla grande y llene con agua fría. Deje hervir y luego tape la olla y baje el calor. Deje cocinar a hervor lento por 20 minutos aproximadamente hasta que las papas estén tiernas.
2. Escorra las papas y devuelva las papas y el ajo a la olla.
3. Agregue el resto de los ingredientes y maje bien hasta que esté uniforme. Agregue más caldo si prefiere el puré un poco más líquido. Sazone con sal y pimienta.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¾ taza

Calorías: 100
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 3g
Sodio: 15mg
Carbohidratos: 19g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 2g