

Puré de patatas y zanahoria

- 1 kilo de patatas
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1 cebolleta fresca
- 1/2 litro de leche
- 1/2 litro de agua
- Aceite



Preparación

1. Pela las verduras y córtalas en pedazos algo más pequeños.
2. Ponlas en una olla y llénala con el agua, el aceite y la leche.
3. Cuécelo a fuego lento durante 30 minutos.
4. Cuando tengamos la verdura blanda la batimos para obtener una crema fina.

Fibra: 3-5 g.*

* Valoración aproximada de aporte de fibra alimentaria.