Puré Picosito de Papa con Aguacate

No pele las papas. ¡La cáscara agrega fibra y vitaminas!

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 12-15 minutos

- **2 libras de papas russet (unas 4 papas grandes)**
- **1 taza de salsa preparada de Pico de Gallo**
- **½ taza de quesos *Cheddar* y *Monterey Jack* (*Mexican blend*) de grasa reducida, rallado**
- **3 cucharadas de crema agria baja en grasa**
- **½ cucharadita de sal**
- **1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados en cuadritos, escurridos**
- **2 aguacates maduros, machacados**
- **2 cucharadas de cilantro picado**

1. Limpie las papas y píquelas con un tenedor. Póngalas en un tazón mediano y cúbralo con envoltura de plástico. Asegúrese de que el plástico no toque las papas. Cocine en el microondas a alta potencia por 7 u 8 minutos. Con un cuchillo, pique las papas para ver si están blandas. Si aún no están blandas cocine en el microondas unos minutos más. (También puede hervir las papas.)
2. Machaque bien las papas y añada la salsa, el queso, la crema agria, la sal y los chiles. Cocine en el microondas 1 ó 2 minutos más.
3. Agregue el aguacate y el cilantro, mezcle y sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías
230

Carbohidratos
33 g

Fibra Dietética
7 g

Proteínas
6 g

Grasas
10 g

Grasa Saturada
2.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
10 mg

Sodio
450 mg