

Mashed Parsnips and Potatoes

Makes 6 Servings

Prep time: 45 minutes

Ingredients:

2 cups parsnips (medium size)

3 medium potatoes (1 pound)

1/2 cup low-fat milk

1/2 teaspoon salt

1/4 teaspoon pepper

1/2 teaspoon garlic powder

1 tablespoon butter



1. Wash hands with soap and water. Scrub parsnips and potatoes under running water and peel.
2. Cut into similar size pieces.
3. In a medium saucepan, cover the vegetables pieces with cold water. Bring the water to a boil and simmer until vegetables are soft, 15 to 20 minutes.
4. Drain the vegetables and mash. Stir in milk, salt, pepper, garlic powder and margarine. Serve hot.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Nutrition information per serving: Calories 142, Carbohydrate 28g, Fiber 5g, Protein 3g, Total Fat 2g, Saturated Fat 1g, Sodium 229mg



Adapted from MyPlate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Puré de Chirivía y Papas

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

2 tazas de chirivía

3 de papas (1 libra)

1/2 taza de yogur natural o leche baja en grasa

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de margarina o mantequilla



1. Lávese las manos con jabón y agua. Junte los ingredientes y herramientas de cocina.
2. Frote la chirivía con un cepillo de verduras limpio bajo agua corriente y pele si está grande.
3. Corte las verduras en trozos del mismo tamaño todos.
4. En una cacerola mediana, cubra los trozos de verdura con agua fría. Caliente hasta que hierva luego reduzca el calor a fuego lento hasta que la chirivía y las papas estén suaves, 15 a 20 minutos.
5. Escorra las verduras y aplaste. Incorpore el yogur o la leche, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y la margarina o mantequilla. Sirva caliente

Información nutricional por porción: Calorías 142, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 1g, Proteína 3g, Carbohidrato g, Fibra Dietética 5g, Sodio 229mg



Adaptación de: MyPlate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.