



# ¡TRITURARLO!



Mucha gente ha hecho puré de papas instantáneo, ¡pero nada sabe tan bien como hacer el verdadero! Y, al igual que las papas, los tubérculos también se pueden triturar y disfrutar como una guarnición satisfactoria. Si está limitando sus carbohidratos, la coliflor es un excelente sustituto de las verduras más almidonadas.

## PURÉ DE TUBÉRCULOS



### Indicaciones:

1. Coloque las verduras cortadas, el caldo, la hoja de laurel, la sal y la pimienta en una cacerola mediana. Use suficiente agua para cubrir las verduras con líquido si el caldo no es suficiente.
2. Ponga las verduras a fuego lento. Revuelva con frecuencia y cocine hasta que todas las verduras estén tiernas con un tenedor, aproximadamente 30 minutos dependiendo del tamaño de las verduras. Deseche la hoja de laurel. Retire la sartén del fuego.
3. Con un machacador de papas o el dorso de una cuchara de madera, triture las verduras hasta que quede suave y cremoso. Si la mezcla es demasiado líquida, vuelva a calentar y cocine a fuego lento hasta obtener la consistencia deseada.

### Ingredientes:

- 2 nabos, pelados, cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 2 chirivías grandes, peladas y en rodajas finas
- 1 colinabo, pelado, cortado en trozos de 1/2 pulgada
- 1 cuarto de caldo o caldo de verduras bajo en sodio
- 1 hoja de laurel (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida



## PURÉ DE COLIFLOR



### Indicaciones:

1. Coloque la coliflor en una canasta vaporera sobre una olla grande con agua hirviendo. Cubra con una tapa. Cocine al vapor durante 15 minutos o hasta que estén tiernos. Retirar y escurrir. Dejar a un lado pero mantener caliente.
2. En la misma olla, calienta el aceite de canola a fuego medio-alto. Sofreír el ajo para aproximadamente 1 minuto hasta que esté fragante. (Tenga cuidado de no dorar el ajo o sabrá amargo.) Retire del fuego. Agregue la coliflor al vapor al ajo y al aceite. Agregue sal y pimienta a la olla.
3. Triture la mezcla de coliflor con un machacador de papas hasta que esté casi suave. Para obtener una textura más suave, puede mezclar los ingredientes con una licuadora de inmersión o procesador de alimentos a temperatura alta hasta que quede suave durante aproximadamente un minuto. Raspar hacia abajo y mezcle 1-2 minutos más para obtener una consistencia sedosa y cremosa.

### Ingredientes:

- 2 bolsas (12 onzas) de coliflor (floretes o tipo arroz) o 1 cabeza de coliflor fresca
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 4 dientes de ajo picados (o 1/2 cucharadita en polvo o granulado)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida



< Mira este método de cocción.



**DOUBLE UP™**  
**OKLAHOMA**  
DUO FOR HEALTH



**DOUBLE UP™**  
**OKLAHOMA**  
A PROGRAM OF HUNGER FREE OK

El programa Double Up Oklahoma (DUO) proporciona a los beneficiarios del Programa de Asistencia Nutricional

Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) una contribución equivalente de \$1 por \$1, hasta \$20 por día, para comprar frutas y verduras frescas y saludables en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles participantes en Oklahoma. DUO for Health se asocia con médicos de Oklahoma y otros proveedores de atención médica para ayudar a correr la voz a sus pacientes sobre los beneficios para la salud de comer más frutas y verduras. Visite [DoubleUpOklahoma.org](https://DoubleUpOklahoma.org) para encontrar un mercado de agricultores o una tienda de comestibles que participe en DUO cerca de usted.

**OU Health** | School of  
**Community Medicine**  
*The UNIVERSITY of OKLAHOMA*

Este contenido fue desarrollado por el Programa de Medicina

Culinaria de OU y revisado profesionalmente por un dietista registrado para garantizar que se alinee con las pautas dietéticas para las personas que viven con diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Para obtener más ayuda con un plan de comidas personalizado basado en sus objetivos de salud, puede pedirle a su proveedor que lo recomiende para ver a un dietista registrado. La información proporcionada en este material educativo no pretende reemplazar o constituye asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento que le haya dado su proveedor médico o equipo de atención médica.

## ¿Buscas más recursos de alimentación saludable?

Escanee los códigos QR a continuación con la cámara de su teléfono para obtener información gratuita.



**Aprenda habilidades seguras con el cuchillo para frutas, verduras y hierbas frescas**



**Explore más ideas de recetas para toda la familia**



Double Up Oklahoma es un programa de Hunger Free Oklahoma. Este trabajo es apoyado por el Programa de Incentivos para la Nutrición Gus Schumacher, premio del proyecto No. 2022-70415-41628, del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del Departamento de Agricultura de los U.S. Hunger Free Oklahoma es un programa de igualdad de oportunidades para todos.