



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

PURÉ DE AHUYAMA



RACIONES

3 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 500 G DE AHUYAMA, PELADA Y CORTADA EN CUBOS.
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA.
- 1/4 TAZA DE LECHE.
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.

PREPARACIÓN

1. Cocine la ahuyama en agua hirviendo con sal hasta que esté suave.
2. Escurra y haga un puré con un prensador de papas.
3. Agregue la mantequilla y la leche, mezclando bien.
4. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.

- Buena para la vista: Ayuda a cuidar los ojos.
- Fácil de digerir: Es suave para el estómago.
- Pocas calorías: No engorda mucho.
- Llena de vitaminas: Ayuda a mantener el cuerpo fuerte.

- Buena para el corazón: Ayuda a que el corazón funcione bien.
- Fortalece el sistema inmunológico: Protege al cuerpo de enfermedades.
- Mantiene la piel sana: Ayuda a que la piel se vea bien.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®