

Garlic Mashed Potatoes

INGREDIENTS

- 2 pounds potatoes, peeled and cut into chunks
- 1 15-ounce can chickpeas (also called garbanzo beans), drained
- 3/4 cup canned evaporated milk, non-fat
- 1/4 cup parmesan cheese
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon unsalted butter or margarine (optional)
- Black pepper to taste

DIRECTIONS

1. Bring potatoes to a boil in a large saucepan, then reduce to a simmer.
2. Add the chickpeas after the potatoes have cooked for 10 minutes.
3. Continue cooking until the potatoes are tender, about 20 minutes.
4. Drain water. Mash the potatoes and chickpeas using a fork or potato masher.
5. Add the evaporated milk, cheese, garlic powder, and black pepper. Continue to mash then add butter or margarine, if desired.
6. Serve hot and enjoy!



HEART HEALTHY TIP

Chickpeas are rich in fiber! Fiber helps decrease the risk of heart disease by helping to lower cholesterol levels in the blood.

Health Partners 

A part of **Jefferson Health Plans**

Puré de papas con ajo

INGREDIENTES

- 2 libras de papas, peladas y cortadas en trozos
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos
- 3/4 taza de leche evaporada enlatada, sin grasa
- 1/4 taza de queso parmesano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de mantequilla o margarina sin sal (opcional)
- Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Lleva las papas a hervir en una cacerola grande y luego hierve a fuego lento.
2. Agrega los garbanzos después de que las papas se hayan cocinado durante 10 minutos.
3. Continúa cocinando hasta que las papas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.
4. Drena el agua. Tritura las papas y los garbanzos con un tenedor o un machacador de papas.
5. Agrega la leche evaporada, el queso, el ajo en polvo y la pimienta negra. Continúa triturando y luego agrega mantequilla o margarina, si lo deseas.
6. ¡Sirve caliente y disfruta!

Health Partners 

Una parte de **Jefferson Health Plans**



CONSEJO SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

¡Los garbanzos son ricos en fibra! La fibra ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas al ayudar a bajar los niveles de colesterol en la sangre.