

## Desayuno Hashbrown



### Sirve:

6 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
3 Qt./2.8 L Perforated Basket

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Ivy Ho  
Dealer Autorizado Saladmaster®  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Si alguna vez vas con prisas y tienes que dar de comer a una multitud o alimentar a unos pocos con un solo plato, esta será sin duda una de las recetas favoritas de la familia, que incluso un bebé puede disfrutar. Si pones la mitad de coliflor y la mitad de patata, tendrás un desayuno bajo en carbohidratos y lleno de sabor. Disfruta de las salchichas sin remordimientos, eliminando la grasa con la olla 3 Qt. y su utensilio para cocinar al vapor.

1 libra de  
salchichas (de pavo o veganas)  
(454  
g)

2 - 3 patatas, lavadas y cortadas con Cono #3  
½ coliflor, cortada con Cono #3  
queso, rallado con Cono #1 (cheddar, sin gluten o vegano)  
(opcional)  
2 cebolletas, picadas

### Preparación :

1. Pon las salchichas en el utensilio para cocinar al vapor y mételas en la olla con un poco de agua. Tapa y pon a fuego medio.
2. Mientras tanto, corta las patatas en un bol grande y lávalas con agua. Corta la coliflor en el mismo bol y mezcla bien con

- la patata.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, añada la mezcla de patata y coliflor a las salchichas.
  4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic otra vez, baja el fuego y cocina 10 - 15 minutos o hasta que las verduras alcancen el punto deseado.
  5. Añade el queso rallado, decora con las cebolletas y sirve.
  6. Aplasta la mezcla con un tenedor si lo preparas para un bebé.

### Consejos:

- Si vas con poco tiempo, puedes servir este plato como desayuno, comida o cena.

#### Información nutricional por ración

Con ½ taza de queso cheddar rallado

**Calorías:** 265

**Grasa Total:** 10g

**Grasa** 4g

**Saturada:**

**Colesterol:** 70mg

**Sodio:** 174mg

**Carbohidratos:** 26g

**Fibra** 6g

**Dietética:**

**Azúcar:** 4g

**Proteína:** 20g

Análisis calculado con salchicha de pavo

Sin queso

**Calorías:** 227

**Grasa:** 6g

**Grasa** 2g

**Saturada:**

**Colesterol:** 60mg

**Sodio:** 115mg

**Carbohidrato:** 26g

**Fibra:** 6g

**Azúcar:** 4g

**Proteína:** 18g

Análisis calculado con salchicha de pavo