

**PURÊ DE BATATA ALESSANDRA MELO** 10 minutos 25 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de batata inglesa cozida (280 g)
- 80 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 80 gramas de creme de Leite
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g) **ou** 1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de gengibre em pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as batatas para cozinhar! Retire do fogo e amasse as batatas e adicione o azeite e sal agosto! Misture bem! Para deixa-lo mais molinho e saboroso, adicione leite desnatado! Pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (372 g)	% DDR
ENERGIA	83 kcal	309 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	12 mg	44 mg	2 %