



PURÊ DE BATATAS COM COUVE ZERO LACTOSE

Purê de batatas com couve manteiga

 25 minutos 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de batata inglesa crua [560 g]
- 4 folhas médias de couve manteiga crua [80 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º cozinhe as batatas descascadas até que fiquem macias

2º enquanto isso, refogue o couve cortado em tirinhas bem finas no alho e azeite, tempere como preferir , [sal/páprica doce/pimenta do reino etc.]

3º após o cozimento das batatas amasse e acrescente a couve e incorpore ao purê.

4º sirva em seguida.

5º Obs. se desejar pode passar a couve folha no processador junto com as batatas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [215 g]	% DDR
ENERGIA	63 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %