



PURÊ DE LEGUMES SEM LEITE (CÓPIA)

1 cenoura ,1 fatia de abobora ,1 batata baroa ,1 pitada de sal e 3 dentes de alho

 20 minutos

 20 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de batata [70 g]
- 100 gramas de abóbora crua
- 1 unidade pequena de cenoura [46 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola cozida [10 g]
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira [474 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Refogar no azeite o alho e a cebola picado ou moido em forma de tempero,refogar os legumes picados e adicionar água , esperar em torno de 20 minutos até estarem macios , bata no processador e esta pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [50 g]	% DDR
ENERGIA	26 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	7 mg	4 mg	0 %