



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 % |