

PURÊ DE BATATA SIMPLES

 1 hora 4 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de batata inglesa cozida (280 g)
- 1 xícara de chá de leite de vaca integral (240 g)
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga com sal (38 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Transfira para uma panela média, cubra com água e junte 1 colher (chá) de sal – não caia na tentação de colocar as batatas já na água fervente para acelerar o processo: isso altera a textura do purê e ele não vai ficar cremoso.
- 2º Leve para cozinhar em fogo alto. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar por mais 20 minutos, ou até que fiquem macias - espete com um garfo para verificar. Evite deixar a batata cozinhar demasiadamente, para não terminar com um purê aguado.
- 3º Desligue o fogo e passe as batatas para um escurridor. Deixe escorrer bem a água por uns minutinhos.
- 4º Enquanto isso, coloque o leite numa panela pequena e leve ao fogo baixo para aquecer – não é preciso ferver. Esse é um dos segredos para o purê não empelotar: o leite deve estar na mesma temperatura da batata.
- 5º Passe as batatas ainda quentes pelo espremedor, voltando para a mesma panela. Leve ao fogo médio e acrescente o leite, mexendo com um batedor de arame para incorporar. Tempere com sal, pimenta-do-reino moída na hora e uma pitada de noz-moscada.
- 6º Desligue o fogo, junte as 2 colheres (sopa) de manteiga gelada e misture bem – a temperatura da manteiga é o outro segredo para deixar o purê cremoso. Transfira para uma tigela. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	141 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	58 mg	81 mg	3 %