



PURÊ DE CENOURA

Uma variação para utilizar a cenoura e consumir com várias opções, use a criatividade!!

 10 minutos 15 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de cenoura crua
- 200 ml de bebida Vegetal de Aveia **ou** 200 ml de bebida Vegetal de Amêndoa **ou** 200 ml de leite de vaca desnatado **ou** 200 ml de bebida Vegetal de Castanha de Caju
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa rasa de manteiga com sal [19 g] **ou** 1 porção de manteiga Vegetal [10 g]
- 2 colheres de sopa cheias de creme de Leite [40 g] **ou** 1 colher de creme a base de vegetais NOT CREME [15 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a cenoura em bastante água.
- 2º Escorra e leve ao liquidificador junto com o leite, bata até obter um creme homogêneo. Reserve.
- 3º Em uma panela, aqueça a manteiga e acrescente a cenoura batida.
- 4º Assim que ferver reduza o fogo e continue mexendo até que assuma a textura de purê.
- 5º Tempere com noz moscada, sal, pimenta-do-reino
- 6º Por último adicione o creme de leite, misture e desligue.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DDR
ENERGIA	79 kcal	43 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	59 mg	32 mg	1 %