



PURÊ DE BATATAS COM COUVE

Batata asterix é mais seca, caso preferir, utilize 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]
- 100 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 1/2 copo de bebida Vegetal Castanha [100 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 o leite até que o purê fique na consistência desejada, 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.
- 6º Substitua o leite de vaca por leite vegetal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [248 g]	% DDR
ENERGIA	58 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	5 mg	12 mg	1 %