



PURÊ DE INHAME

Maravilhosa maneira de consumir este tubérculo tão poderoso para a saúde.

 10 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de inhame cozido [375 g]
- 80 gramas de leite de coco **ou** 1/2 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [120 g] **ou** 120 gramas de bebida Vegetal de Aveia **ou** 120 gramas de bebida Vegetal de Amêndoa **ou** 120 gramas de bebida Vegetal de Castanha de Caju
- 1 colher de sopa rasa de manteiga com sal [19 g] **ou** 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 colher de chá, picado de cebolinha, crua [1 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte os inhames em pedacinhos e leve ao fogo para cozinhar em água e sal por cerca de 10 a 15 minutos ou até começar a desmanchar.
- 2º Escorra e amasse de preferência com um machucador.
- 3º Na mesma panela do cozimento, coloque o leite e a margarina.
- 4º Dissolva o inhame até os ingredientes estarem bem misturados. Acerte o sal.
- 5º Leve ao fogo brando mexendo rapidamente até desprender do fundo da panela.
- 6º Adicione os temperos de seu paladar ;-]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	19 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	52 mg	44 mg	2 %