



PURÊ DE BATATA

 10 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata inglesa cozida (280 g)
- 80 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g) **ou** 1 colher de chá cheia de manteiga com sal (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as batatas para cozinhar! Retire do fogo e amasse as batatas e adicione o azeite e sal agosto! Misture bem! Para deixa-lo mais molinho e saboroso, adicione leite desnatado! Pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (368 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	17 mg	63 mg	3 %