



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]

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [368 g]	% DDR
ENERGIA	66 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	11 mg	40 mg	2 %