



PURÉ DI PATATE

Ogni tanto si può ;)

 15 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di patate
- 10 grammi di burro
- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 3 cucchiaini da tavola [colmi] di parmigiano [30 g]
- sale e noce moscata q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessare le patate in pentola a pressione per abbreviare i tempi di cottura. Una volta pronte le patate aggiungere latte, burro, formaggio grattugiato e noce moscata a piacere. Regolare di sale e frullare gli ingredienti nel mixer fino ad ottenere un composto omogeneo. Servire ben caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [210 g]	% AR
ENERGIA	94 kcal	198 kcal	10 %
PROTEINE	4 g	7 g	15 %
CARBOIDRATI	14 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	10 %
SODIO	83 mg	174 mg	7 %