






PURÊ DE BATATAS COM COUVE

Purê de batatas com 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
- 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	59 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	6 mg	16 mg	1 %