



PURÊ DE BATATA DE BAIXA CALORIA

Purê de batata inglesa feito com creme de leite light

 1 hora

INGREDIENTES

- 2000 gramas de batata inglesa crua
- 200 gramas de creme de Leite Levíssimo (Nestlé)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque todas as batatas
- 2º Coloque na água para cozinhar e tampe a panela
- 3º Quando as batatas estiverem bem moles, escorrer a água numa peneira e amassar as batatas com um garfo.
- 4º Adicione 1 caixinha de creme de leite light, juntamente com sal e pimenta à gosto. Misture tudo com uma espátula até ficar homogêneo e na consistência de purê

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	70 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	5 mg	0 %