

**PURÊ DE BATATA** 8 porções**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de batata crua
- 100 gramas de leite de vaca UHT magro
- 10 gramas de manteiga sem sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Encha o recipiente de mistura com 500 ml de água fria. Descasque as batatas, lave-as, corte-as ao meio, deite-as no acessório de cozer, coloque este no recipiente de mistura e guise com a tecla Cozinhar a vapor/15 minutos com o copo de medição colocado.
- 2º Retire o acessório de cozer, despeje a água do recipiente de mistura, deite as batatas com o leite e a manteiga no recipiente de mistura e pique durante 6 segundos/nível 6 com o copo de medição colocado.
- 3º Tempere com noz-moscada, pimenta e sal e sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DDR
ENERGIA	91 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	25 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	12 mg	16 mg	1 %