



PURÊ DE BATATA CREMOSO

 26.5 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 600 gramas de batata inglesa crua
- 1.5 colheres de sopa cheias de requeijão light (45 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienizar as batatas e descascar, em água fervente com uma colher de sopa rasa de sal cozinhar as batatas até que estejam amolecidas para facilitar em amassar para o purê.
- 2º Escorra a água, amasse as batatas com um garfo até formar a massa homogênea, adicione o requeijão light ou creme de queijo minas light e misture bem. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (25 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	14 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1072 mg	268 mg	11 %