

Purê de Cenoura

Uma variação para utilizar a cenoura e consumir com várias opções, use a criatividade!!

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 15 minutos 10 porções

Ingredientes

ou

300 gramas de cenoura crua

ou

200 ml de bebida Vegetal de Aveia

ou

200 ml de bebida Vegetal de Amêndoa

ou

200 ml de leite de vaca desnatado

ou

200 ml de bebida Vegetal de Castanha de Caju

ou

1 pitada de sal, cozinha [0 g]

ou

1 colher de sopa rasa de manteiga com sal [19 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de creme de Leite [40 g]

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

Método de preparo

1

Cozinhe a cenoura em bastante água.

2

Escorra e leve ao liquidificador junto com o leite, bata até obter um creme homogêneo. Reserve.

3

Em uma panela, aqueça a manteiga e acrescente a cenoura batida.

4

Assim que ferver reduza o fogo e continue mexendo até que assuma a textura de purê.

5

Tempere com noz moscada, sal, pimenta-do-reino

6

Por último adicione o creme de leite, misture e desligue.