

PALMITO CREMOSO

 4 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades pequenas de batata inglesa cozida (420 g)
- 250 ml de água mineral natural
- 1 colher de sopa cheia de requeijão cremoso (30 g)
- 150 gramas de palmito em conserva
- 6 fatias medias de queijo muzzarella (120 g)
- 1 pitada de sal
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente o palmito em rodela e refogue por 2 minutos.
- 2º Em um liquidificador, bata as batatas cozidas com a água e o requeijão.
- 3º Junte ao refogado e cozinhe até engrossar, mexendo sempre. Tempere com sal.
- 4º Coloque em um refratário, acrescente as fatias de queijo por cima e leve ao forno preaquecido (200°C) até gratinar. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (246 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	13 %
GORDURA	5 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	149 mg	368 mg	15 %