

PURÊ DE BATATA INGLESA COM MANDIOQUINHA SEM SAL E SEM LEITE

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de batata-inglesa (870 g)
- 200 gramas de mandioquinha cozida

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cozinhar e amassar bem todos os ingredientes. Temperar com sal e pimenta. A mandioquinha já confere um pouco mais de liga, não sendo necessário adicionar leite, creme de leite ou manteiga.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	9 mg	0 %