

**PURÊ NUTRITIVO**

Base para almoço

 30 minutos 30 minutos 18 Col. de sopa**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de cenoura (100 g)
- 1 unidade pequena de abobrinha, cozida, com casca, crua (118 g)
- 1/2 unidade média de batata doce (70 g)
- 100 gramas de água do cozimento

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os legumes no vapor ou com pouca água até ficarem extremamente macios. Bata tudo no liquidificador ou mixer com um pouco da água do cozimento até formar um purê bem liso e homogêneo, sem pedaços.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COL. DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	5 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	23 mg	5 mg	0 %