



PURÊ DE BATATA

Purê de Batata cremoso que pode ser usado para fazer um escondidinho

 25 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de batata inglesa cozida (140 g)
- 1/2 copo pequeno de leite desnatado (83 g)
- 1 colher de sopa de manteiga (10 g)
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado (5 g) opcional
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar as batatas: Descasque as batatas, corte em pedaços grandes e cozinhe em água com uma pitada de sal até ficarem bem macias, por cerca de 15 a 20 minutos. Escorrer e amassar: Escorra bem a água e, em seguida, amasse as batatas com um amassador de batatas ou um garfo, até obter uma consistência lisa. Adicionar o leite: Aos poucos, vá acrescentando o leite desnatado, misturando bem para incorporar e ajustar a textura do purê. Se preferir um purê mais cremoso, pode adicionar um pouco mais de leite. Finalizar: Adicione a manteiga e o queijo ralado (opcional) para dar mais sabor e cremosidade. Servir: Misture bem até ficar homogêneo e sirva em seguida. Esse purê também é uma opção para você fazer um escondidinho de frango ou carne moída.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	3 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	0 %