



PURÊ DE CENOURA - VEG

 16 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de cenoura [200 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 50 gramas de leite de coco  50 gramas de bebida vegetal Aveia Nude
- 1 colher de chá de alecrim [1 g]
- 1 pitada de Sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cubra as cenouras cortadas em rodela com água e leve para cozinhar em fogo médio até ficarem macias;
- 2º Bata no mixer/liquidificador o azeite de oliva e vá acrescentando aos poucos o leite ou o leite de coco. Tempere com o sal e o alecrim;
- 3º Com a cenoura já cozida faça o purê batendo com o mixer;
- 4º Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [15 g]	% DDR
ENERGIA	116 kcal	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	9 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	9 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	374 mg	56 mg	2 %