



## PURÊ DE BATATA COM AZEITE E CEBOLINHA

Ótima opção para pacientes intolerantes à lactose

 8 porções

### INGREDIENTES

- 1kg de batata inglesa crua
- 10 talos de cebolinha [6 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva [48 g]
- 1/2 colher de sopa de sal, cozinha [9 g]
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [1 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Transfira para uma panela, cubra com água e misture 1 colher (chá) de sal. Com a lateral da lâmina da faca, amasse os dentes de alho, descasque e junte às batatas.
- 2º Leve para cozinhar em fogo alto. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar por 20 minutos, ou até ficarem macias – espete com um garfo para verificar.
- 3º Assim que estiverem cozidas, reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento e passe as batatas pelo escurador. Deixe por uns minutinhos enquanto prepara as cebolinhas.
- 4º Lave, seque e corte a parte verde das cebolinhas em fatias finas de 0,5 cm. Reserve.
- 5º Sobre a mesma panela (nem precisa lavar), passe as batatas e os dentes de alho ainda quentes pelo espremedor. Regue aos poucos com a água do cozimento, mexendo a cada adição, até o purê ficar macio.
- 6º Leve a uma frigideira com um fiozinho de azeite ao fogo médio. Quando aquecer, junte a cebolinha fatiada e mexa por 1 minuto para perfumar. Adicione o azeite com as cebolinhas ao purê de batatas e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva a seguir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	325 mg	436 mg	18 %