



## PURÉ DI PATATE - CORSA, DURANTE

 15 minuti  
 30 minuti  
 9.9 porzioni

### INGREDIENTI

- 1200 grammi di patate
- 20 grammi di burro o 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 400 grammi di bevanda alla soia
- 6 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (60 g)
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di sale da cucina, con iodio (12 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessare le patate (anche in pentola a pressione per abbreviare i tempi di cottura). Una volta pronte le patate aggiungere bevanda di soia, burro/olio EVO, formaggio grattugiato e sale. Frullare gli ingredienti nel mixer fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 2° Dividi ogni porzione in sacchetti con chiusura lampo

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (170 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 91 kcal   | 154 kcal             | 8 %  |
| PROTEINE         | 4 g       | 6 g                  | 12 % |
| CARBOIDRATI      | 13 g      | 22 g                 | 9 %  |
| ZUCCHERI         | 0 g       | 1 g                  | 1 %  |
| LIPIDI           | 3 g       | 5 g                  | 7 %  |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 2 g                  | 10 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 2 g                  | 9 %  |
| SODIO            | 310 mg    | 527 mg               | 22 % |