



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 %