nutrium

Rita Ribeiro
Nutricionista · 47813

PURÊ DE MANDIOQUINHA

Preparo com ingredientes mais saudáveis para a sua dieta ficar balanceada.

45 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de mandioquinha cozida
- 100 gramas de creme de ricota (Tirolez)
- 1/2 xícara de leite desnatado (Piracanjuba) (100 g)
- 1 colher de sopa rasa de manteiga sem sal (19 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Leve a mandioquinha ao fogo para cozinhar em uma panela com água.
2º Quando estiver bem macia, desligue o fogo e escorra a água. Em seguinda, amasse bem as mandioquinhas.
3º Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo baixo para derreter. Adicione a mandioquinha amassada e misture bem.
4º Complete com o sal e o creme de ricota. Misture tudo, com o fogo ainda ligado. Adicione leite aos poucos, misturando até atingir a consistência de sua preferência.
5º Desligue o fogo e tempere com sal e pimenta se preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (273 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	14 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	10 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	94 mg	257 mg	11 %