



PURÊ DE BATATAS COM CARNE MOÍDA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de purê de batata [210 g]
- 4 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Sirva o purê com a carne moída ou picada, acompanhe com salada verde

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	411 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	12 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	31 g	41 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	224 mg	695 mg	29 %