



Entradas

## Empadão de Batata com Polvo

35 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo  
100 ml de creme de leite  
200 g de polvo cozido  
1 c. de sopa de sopa de pimentão doce  
75 ml de azeite  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 208,9 kcal | 10%* |
| Proteínas           | 8,5 g      | 17%* |
| Lípidos             | 17,6 g     | 25%* |
| Hidratos de Carbono | 4,2 g      | 2%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Numa panela, aquecer ligeiramente o azeite. Retirar do lume e acrescentar o pimentão doce e misturar muito bem. Reservar o molho.
- 2 Preparar o puré de batata como indicado na embalagem.
- 3 Misturar o creme de leite até obter uma textura cremosa.
- 4 Cortar o polvo em pedaço. Num grelhador com azeite cozinhar o polvo, de modo a que fique com as marcas da grelha.
- 5 Repartir o puré por recipientes e adicionar alguns pedaços de polvo. Regar a superfície com o molho de pimentão doce, preparado inicialmente.