

Receitas em vídeo | Pratos Principais

# Puré de Couve e Maçã

28 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

1 couve lombarda ou penca

azeite q.b.

1 c. de sopa de Puré de Batata

2 c. de sopa de vinagre de vinho branco

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 11,8 kcal | 1%* |
| **Proteínas** | 0,8 g | 2%* |
| **Lípidos** | 0,4 g | 1%* |
| **Hidratos de Carbono** | 1,0 g | 0%* |

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

## Preparação

1. Desmanche as folhas da couve, descarte as partes mais duras dos talos e coza-as juntamente com a maçã, a vapor ou em água. Depois de cozida, corte a couve finamente.
2. Num tacho, aqueça um fio de azeite e salteie os alhos.
3. Junte a couve e a maçã e cozinhe por 10 minutos.
4. Adicione a farinha, o vinagre, o sal e a pimenta, mexa tudo e deixe em lume brando por mais uns minutos até que a farinha coza.