



[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.