



Entradas Sopas

## Espuma de Puré de Batata com Morcela da Guarda

🕒 15 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo  
1 morcela

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 148,4 kcal | 7%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 4,5 g      | 9%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 10,4 g     | 15%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 9,0 g      | 3%*  |

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

### Preparação

- 1 Segue as indicações de preparação da embalagem de puré de batata.
- 2 Quando pronto acrescenta o leite e deixa cozinhar em lume brando aproximadamente 5 minutos, retifica os temperos com sal e pimenta. Retira do lume e reserva.
- 3 Retira a pele da morcela, corta em fatias de 0,5 mm, salteia com um fio de azeite até ganhar cor.
- 4 Insire o puré de batata num sifão e carrega com 2 cargas CO.
- 5 Serve a espuma de batata com 6 rodela de morcela em cada prato e finaliza com umas folhinhas de salsa.