



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Puré de Batata

O puré de batata pode ser servido como acompanhamento para diversos pratos, desde carnes até peixes e vegetais. É uma opção simples e deliciosa que agrada a todos os paladares. Nesta receita, ensinamos passo a passo como preparar um puré de batata cremoso e saboroso, com ingredientes simples e fáceis de encontrar.

🕒 25 min.

🔗 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

600 g de batatas  
50 g de manteiga  
1 dl de leite  
sal e noz moscada q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	237,8 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	4,6 g	9%*
<b>Lípidos</b>	10,6 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	30,1 g	12%*

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

### Preparação

- 1 Descascar as batatas e cozê-las em água com sal (não deixar cozer demasiado).
- 2 Escorrer e passar por um passe-vite. Levar ao lume com a manteiga, mexendo sempre.
- 3 Adicionar o leite, envolvendo bem.
- 4 Temperar o puré de batata com noz-moscada e servir ainda quente.