



Pratos Principais Acompanhamentos

## Gratinado de Batata e Beterraba

🕒 25 min.

🔥 Médio

👤 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

500 g de beterraba cozida  
400 g de batata  
400 ml de leite evaporado  
50 g de manteiga  
louro q.b.  
pimenta e alho q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	320,0 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	10,1 g	20%*
<b>Lípidos</b>	16,2 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	32,8 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Pré aquecer o forno a 190°. Laminar a beterraba e a batata em cerca de 3mm.
- 2 Cozer ligeiramente as batatas em leite com um alho esmagado, louro pimenta e sal. É importante que o leite não ferva.
- 3 Descartar o alho e o louro e dispor a batata num recipiente de forno intercalando com beterraba e umas nozes de manteiga.
- 4 Verter o leite evaporado por cima e levar ao forno cerca de 45min.
- 5 Deixar repousar um pouco antes cortar e servir.