

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

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

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

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 190º. 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.