



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Puré com Cenoura e Tomilho

3 45 min.

Fácil

Moderado

X 4 doses

## Ingredientes

4 cenouras médias
250 g de puré de batata
500 ml de água
25 ml de leite
3 c. de sopa de manteiga
sal q.b.
pimenta q.b.
tomilho q.b.
azeite q.b.

## Informação nutricional

| Energia  | 171,6 kcal | 9%*  |
|--|------------|------|
| Proteínas  | 2,3 g      | 5%*  |
| Lípidos  | 11,2 g     | 16%* |
| Hidratos de Carbono                                  | 15,6 g     | 6%*  |
| *DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 |            |      |
| kJ / 2000 kcal)                                      |            |      |

## Preparação

- 1 Comece por pré aquecer o forno a 180°C.
- 2 Descasque as cenouras e lave algumas hastes de tomilho. Corte as cenouras em pedaços mais pequenos.
- Leve ao lume um tacho com água, temperada com sal e com as hastes de tomilho. Disponha no tacho as cenouras e deixe cozer por cerca de 15 minutos após estar a ferver ou até as cenouras estarem macias.
- Retire as cenouras do tacho, descarte o tomilho e reduza a puré as cenouras com a ajuda de uma varinha mágica.
- 5 Prepare o puré de batata conforme instruções da embalagem. Leve ao lume 500ml de água com 3 colheres de sopa de manteiga. Quando a água estiver a ferver retire do lume e acrescente o leite e a saqueta de puré.

Deixe repousar por 30 segundos e mexa bem até ficar cremoso.

Acrescente ao puré de batata o puré de cenoura e algumas folhas de tomilho picadas. Retifique de sal e tempere com pimenta. Sirva o puré.