



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Puré com Cenoura e Tomilho

🕒 45 min.

🔧 Fácil

📊 Moderado

🍽️ 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

<b>Energia</b>	171,6 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	2,3 g	5%*
<b>Lípidos</b>	11,2 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.
- 3 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.
- 4 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.

- 6 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.