

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

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 180ºC.
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.