



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Puré com Ervilhas e Chouriço

🕒 45 min.

👤 Fácil

🍷 Moderado

✂️ 4 doses

### Ingredientes

700 g de ervilhas  
1 saqueta de Puré de Batata MAGGI  
500 ml de água  
250 ml de leite  
5 c. de sopa de manteiga  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
1/2 chouriço

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	1030,5 kcal	52%*
<b>Proteínas</b>	50,4 g	101%*
<b>Lípidos</b>	29,5 g	42%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	136,7 g	53%*

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

## Preparação

- 1** Comece por levar ao lume um tacho com água temperada com sal. Quando a água começar a ferver acrescente as ervilhas e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos.&nbsp;
- 2** Após as ervilhas estarem cozidas, descarte a água e reduza as ervilhas a puré com a ajuda de um passe vite. Reserve.
- 3** Corte o chouriço em cubos mais pequenos. Leve ao lume uma frigideira com 2 colheres de sopa de manteiga. Quando a manteiga estiver derretida acrescente o chouriço e em lume brando deixe cozinhar por 3 a 5 minutos. Retire do lume e reserve.&nbsp;
- 4** Prepare o puré de batata conforme instruções da embalagem. Leve ao lume 500 ml 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.
- 5** Acrescente ao puré de batata o puré de ervilha e os pedaços de chouriço. Retifique de sal e tempere com pimenta. Sirva o puré.