



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Puré com Frutos Secos e Salva

🕒 30 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 250 g de puré de batata instantâneo
- 500 ml de água
- 250 ml de leite
- 6 c. de sopa de manteiga
- 1/2 chávena de frutos secos picados grosseiramente (nozes, amêndoas e avelãs)
- folhas de salva q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	303,1 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	18,2 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	32,5 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Comece por preparar o puré. Prepare 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.
- 2 Leve uma frigideira ao lume com 3 colheres de sopa de manteiga. Quando a mesma estiver totalmente derretida acrescente as folhas de salva e os frutos secos. Mexa bem e deixe cozinhar por alguns segundos.
- 3 Retire e adicione ao puré de batata misturando tudo muito bem. Retifique de temperos, sal e pimenta e sirva de imediato.