

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	303,1 kcal	15%*
Proteínas	4,2 g	8%*
Lípidos	18,2 g	26%*
Hidratos de Carbono	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.