



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Puré com Frutos Secos e Salva

🕒 30 min.

👤 Fácil

🍷 Moderado

✂️ 4 doses

### Ingredientes

1 saqueta de Puré de Batata MAGGI  
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>	452,5 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	7,5 g	15%*
<b>Lípidos</b>	16,4 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	68,9 g	27%*

\*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.