



Cozinhar



Pratos Principais Acompanhamentos

Puré com Pesto

🕒 30 min.

👤 Fácil

€ Moderado

✂️ 4 doses

Ingredientes

1 saqueta de Puré de Batata MAGGI

500 ml de água

250 ml de leite

3 c. de sopa de manteiga

3 c. de sopa de molho pesto

sal q.b.

pimenta q.b.

PARA O MOLHO PESTO:

1 molho de folhas de manjeriço q.b.

1 dente de alho

80 ml de azeite

50 g de queijo parmesão

100 g de amêndoas

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	750,4 kcal	38%*
Proteínas	18,6 g	37%*
Lípidos	50,9 g	73%*
Hidratos de Carbono	52,7 g	20%*

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

Preparação

1 Comece por preparar o pesto. Num liquidificador coloque o manjeriço, o alho, o azeite, o queijo e as amêndoas. Triture tudo muito bem. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

2

Preparar o puré 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.

- 3 Adicione ao puré o molho pesto e misture bem. Sirva de imediato.