



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Puré com Pesto

🕒 30 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

250 g de puré de batata  
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 manjericão 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

<b>Energia</b>	601,0 kcal	30%*
<b>Proteínas</b>	15,4 g	31%*
<b>Lípidos</b>	52,7 g	75%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	16,3 g	6%*

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

### Preparação

- 1 Comece por preparar o pesto. Num liquidificador coloque o manjericão, 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.