

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	601,0 kcal	30%*
Proteínas	15,4 g	31%*
Lípidos	52,7 g	75%*
Hidratos de Carbono	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.