



Entradas Molhos

Mousse de Coentros com Puré de Batata

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo
100 g de coentros
3 dentes de alho
500 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 404,7 kcal | 20%* |
| Proteínas | 4,2 g | 8%* |
| Lípidos | 39,0 g | 56%* |
| Hidratos de Carbono | 9,0 g | 3%* |

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

Preparação

- 1 Refoga os alhos picados e junta as natas e os coentros.
- 2 Tritura tudo e acrescenta ao puré de batata que fizeste como indicado nas instruções.
- 3 Corrige os temperos com sal e pimenta.