



Cozinhar



Receitas em vídeo Entradas

## Creme de Curgete e Lascas de Queijo

35 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

400 g de curgete  
50 g de batata  
100 g de cebola  
2 dentes de alho  
50 g de manteiga  
lascas de queijo parmesão q.b.  
50 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 108,7 kcal | 5%*  |
| Proteínas           | 1,7 g      | 3%*  |
| Lípidos             | 9,6 g      | 14%* |
| Hidratos de Carbono | 3,8 g      | 1%*  |

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

### Preparação

- 1 Lava os legumes e descasca as batatas cortando-as em cubos assim como a courgette.
- 2 Corta a cebola em rodelas e lamina o alho.
- 3 Refoga a cebola com o alho e manteiga, acrescenta a courgette e as batatas, cobre com água e deixa cozer.
- 4 Retira do lume e tritura com a varinha mágica, liga com as natas para que fique mais cremoso, rectifica os temperos com sal e pimenta.
- 5 Serve de imediato com umas lascas de queijo parmesão no prato.