

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.