

Pratos Principais Acompanhamentos

Puré de Batata com Cenoura

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

125 g de puré de batata instantâneo
400 ml de leite meio gordo
400 ml de água
750 g de cenoura
sal q.b.
2 c. de sopa de azeite
Opcional: nozes e pevides

Informação nutricional

Energia	172,1 kcal	9%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	8,8 g	13%*
Hidratos de Carbono	18,4 g	7%*

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

Preparação

1. Lavar e descascar as cenouras e de seguida cortar em rodelas.
2. Aquecer o azeite numa panela em lume médio e acrescentar a cenoura. Deixar cozinhar por 15 minutos até que a cenoura fique macia, mexendo sempre que necessário.
3. Num outro recipiente, preparar o Puré de Batata com a água, leite e sal. Seguir as instruções na embalagem.
4. Triturar a cenoura de forma a obter um puré e adicionar ao puré de batata. Misturar muito bem até obter uma mistura homogénea e está pronto! Se preferires menos grosso, adiciona um pouco mais de água ou leite.
5. Como sugestão, servir com nozes picadas ou pevides.