



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Puré de Cenoura e Alho-Francês

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo  
400 ml de leite meio gordo  
400 ml de água  
400 g de cenoura  
350 g de alho-francês  
sal q.b.  
2 c. de sopa de azeite  
pimenta branca q.b.  
noz moscada q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	172,4 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	6,2 g	12%*
<b>Lípidos</b>	9,0 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	16,9 g	6%*

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

### Preparação

- 1 Descascar as cenouras. Cortar o alho-francês e as cenouras em rodela finas.
- 2 Aquecer o azeite e refogar em lume médio as cenouras, por aproximadamente 5 minutos. Mexer de vez em quando. Adicionar o alho-francês, tapar a panela ou frigideira, e cozinhar por mais 15 minutos. Mexer de vez em quando. ?
- 3 Preparar o de puré de batata instantâneo, como indicado na embalagem, com água, leite e uma pitada de sal.
- 4 Triturar a cenoura e o alho-francês até formar um puré. Adicionar o puré de batata e triturar tudo novamente até obter uma textura fina. Adicionar noz moscada e pimenta branca a gosto e misturar.
- 5 Adicionar um pouco mais de água ou de leite se preferir menos espesso.