



## PURÉ DE BATATA-DOCE E COUVE-FLOR

 10 minutos 35 minutos 4 porções

### INGREDIENTES

- 500 gramas de batata doce crua
- 400 gramas de couve-flor crua
- 600 gramas de leite de vaca UHT magro
- Sal, pimenta ou noz-moscada q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque as batatas doces, corte em bocados, assim como a couve-flor;
- 2º Num tacho coloque o leite, a batata-doce, a couve-flor e leve a cozer, até estarem macias;
- 3º Quando estiverem cozidas, adicione os temperos e triture até obter um puré homogéneo e sirva.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (377 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	12 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	5 g	20 g	22 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	213 mg	802 mg	33 %