



## PURÊ DE BATATA LIGHT

### *Ingredientes*

Batata inglesa / requeijão light / sal

### *Modo de preparo*

Cozinhar a batata com sal e guardar um pouco da água, caso precise amolecer mais um pouco. Processar a batata com o requeijão light e uma pitada de sal. Caso seja necessário para dar o ponto você pode ir adicionando um pouco da água do cozimento, apenas se necessário.

**Sugestões André Teles:** O grande diferencial do nosso purê é que ele não leva nada de gordura (margarina ou manteiga). Esse é o maior problema dos purês feitos convencionalmente ou em restaurantes, acabam ficando muito calóricos e não saudáveis pelo excesso de gordura utilizada no preparo. A batata inglesa em si tem pouquíssimas calorias e o purê sendo feito como ensinamos ele passa a ser uma excelente opção para quem busca emagrecer. Carboidrato delicioso, fácil de fazer e de calorias super baixas. Ótimo para o seu almoço, jantar ou para fazer aquele escondidinho de carne moída que todo mundo ama.