

ALMOÇO

Carne de panela com purê

500 kcal	47 g	37 g	18 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- músculo bovino cozido: 140 g (cerca de 4 e 1/2 colheres de sopa)
- batata cozida: 250 g (cerca de 2 e 1/2 batatas pequenas)
- cenoura cozida: 100 g (cerca de 1 xícara)
- azeite de oliva: 8 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)

Utensílios

- panela
- garfo
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe o músculo, a batata e a cenoura já cozidos. Reserve um pouco da água do cozimento da carne ou da batata, se disponível.
2. Reaqueça a carne em panela tampada com pequena quantidade de água para não ressecar. Amasse a batata ainda quente com um garfo e junte água do cozimento aos poucos até formar purê.
3. Aqueça a cenoura, monte o prato e finalize com o azeite medido.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.