

JANTAR

Purê de mandioquinha com ovo pochê

296 kcal	9 g	41 g	10 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Batata, baroa, cozida: 216 g (cerca de 2 e 1/4 xícaras)
- ovo: 1 unidade
- Azeite, de oliva, extra virgem: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- panela
- garfo
- xícara
- escumadeira

Preparo — passo a passo

1. Amasse a mandioquinha já cozida enquanto estiver morna. Junte pequenas quantidades de água quente e mexa até formar purê cremoso.
2. Aqueça água em panela pequena até formar bolhas suaves, sem fervura forte. Quebre o ovo em uma xícara e deslize-o para a água; cozinhe até a clara firmar e retire com escumadeira.
3. Coloque o purê no prato, acomode o ovo por cima e finalize com o azeite medido. Sirva imediatamente.

Atenção a alergias: Ovo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.