PURÊ DE BATATA VEGANO (SEM LACTOSE)

INGREDIENTES

4 batatas grandes

margarina sem lactose a gosto

sal a gosto

100 ml de leite de coco

quanto baste de água

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas.

Corte cada uma ao meio e lave-as bem.

Coloque elas em uma panela no fogo alto, as cubra com água e coloque uma pitada de sal.

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e tampe a panela.

Espere até as batatas ficarem macias e desligue.

Reserve a água e amasse as batatas com um garfo.

Coloque-as no fogo baixo e coloque o leite de coco mexendo com uma colher (de preferência colher de pau).

Coloque uma colher da margarina.

Adicione um pouco da água que você cozinhou as batatas e mais um pouco de sal se preferir.

Mexa até quando você ver que está bom. Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14902-pure-de-batata-vegano-sem-lactose.html