

# CREME DE BATATA-DOCE E ALHO-PORÓ

## INGREDIENTES

1 batata-doce média descascada e picada  
3 xícaras (chá) de caldo de legumes sem gordura  
1 xícara (chá) de leite desnatado  
2 alhos-porós médios limpos e em rodelas finas  
2 colheres (sopa) de margarina light  
2 colheres (chá) de sal  
para decorar utilize cebolinha-verde

## MODO DE PREPARO

Disponha em uma panela a batata-doce e o caldo de legumes.

Tampe parcialmente e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 20 minutos ou até a batata-doce ficar macia.

Retire do fogo e despeje no copo do liquidificador.

Junte o leite, bata até ficar cremoso e reserve.

Em uma panela, refogue o alho-poró na margarina até ficar macio.

Adicione a batata-doce batida e o sal.

Ao aquecer, retire do fogo e sirva decorado com cebolinha-verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/23331-creme-de-batata-doce-e-alho-poro.html>