

ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE FIT

INGREDIENTES

PURÊ:

Purê: 3 batatas doces médias

1 colher (sopa) de margarina light

1 copo de leite semi-desnatado

sal a gosto

RECHEIO:

Recheio: 400 g carne moída de sua preferência

1 cenoura grande ralada

1 tomate picado

1 colher sopa azeite de oliva (ou outro de sua preferência)

1 cebola média ralada

4 dentes de alho (ralado ou amassado)

queijo mussarela ralado (o quanto achar necessário)

cheiro verde fresco (opcional)

sal a gosto

MODO DE PREPARO

PURÊ:

Purê: Cozinhe a batata doce descascada em panela de pressão até ficar bem macia.

Desligue a panela, tire a pressão, escorra toda a água e amasse bem a batata.

Adicione o leite, a margarina, o sal e misture bem, formando um purê bem macio.

RECHEIO:

Recheio: Em uma panela, adicione o azeite, a cebola e o alho.

Deixe refogar até a cebola ficar transparente, (não deixe a cebola dourar, senão fica seca como palha).

Acrescente a carne moída e refogue muito bem, até ficar fritinha.

Adicione a cenoura, o tomate e refogue até o tomate derreter.

Acerte o ponto do sal.

Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde (opcional).

MONTAGEM:

Montagem: Unte uma assadeira pequena e coloque o purê forrando todo o fundo.

Acrescente o recheio e cubra com o queijo.

Leve ao forno até o queijo estar derretido.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27272-escondidinho-de-batata-doce-fit.html>