

# 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>