

# PURÊ DE BATATA SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

8 batatas inglesas pequenas

200 ml leite de coco

1 colher (sobremesa) margarina sem sal e sem lactose ou azeite

2 dentes de alho amassados

a gosto sal e tempero verde

## MODO DE PREPARO

Lave as batatinhas e sem retirar as cascas, coloque para cozinhar na panela de pressão por 15 minutos

Em outra panela coloque a margarina ou azeite e doure o alho amassado em fogo baixo, em seguida acrescente o leite de coco, o sal, a batata e mexa durante 2 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2054-pure-de-batata-sem-lactose.html>