



## PURÊ DE ABÓBORA COM BATATA

### INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de margarina light  
100 ml de leite  
2 batatas pequenas  
1 pedaço pequeno de abóbora  
½ cebola pequena ralada  
Salsinha  
Sal a gosto

### PREPARO:

Cozinhe a batata e a abóbora separadamente. Escorra e passe-as pelo processador até obter uma consistência de purê. Leve ao fogo em uma panela já com a margarina e a cebola, refogue e acrescente o leite até conseguir uma consistência de purê.

**213 calorias por porção.**

**[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)**

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.