

# BATATAS



## QUAL É O SABOR DELAS?

As batatas têm um sabor neutro, sem qualquer tempero. Elas têm uma textura macia e cremosa quando cozidas.

## COMO EU AS ESCOLHO?

Procure batatas lisas e firmes. Batatas estão disponíveis durante todo o ano localmente e no supermercado.

## COMO EU AS ARMAZENO?

Armazene em uma área fria e escura com bom fluxo de ar.

## COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LAS?

1. Usando uma escova de legumes, esfregue as batatas em água morna para remover qualquer sujeira.
2. Retire as partes danificadas. Deixe a pele para ter mais fibra!
3. Depois de limpas, prepare as batatas conforme a receita exige.

**Asse**-as inteiras no forno ou corte as batatas em pedaços e regue com azeite e **asse**. **Ferva e amasse** ou adicione pedaços de batata a uma **sopa**. **Rale e frite na frigideira** para fazer batata rosti caseira... e muito mais!



## PURÊ DE BATATA CREMOSO

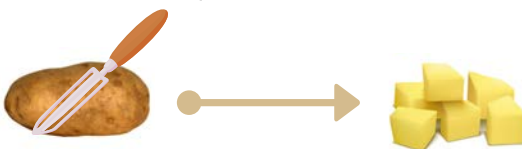
Rende 8 porções, 1/2 copo cada

### Ingredientes:

- 4 batatas grandes (cerca de 2 libras)
- 3/4 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 3/4 copo de leite
- 1 colher de sopa de azeite

### Modo de Preparo:

1. Lave as batatas, descasque e corte-as em cubos.
2. Encha uma panela grande com água. Adicione as batatas e deixe ferver bem. Cozinhe em fogo médio-alto até ficarem macias, cerca de 25 minutos.
3. Escorra e enxague-as em água fria.
4. Usando um espremedor de batatas, amasse as batatas.
5. Adicione o alho em pó, sal, pimenta, cebolinha, azeite e leite e misture até que estejam bem misturados.
6. Sirva e aproveite!



Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition  
Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI\_Nutrition\_Ed

## DICA DE COZINHA!

As batatas cozidas podem ser armazenadas na geladeira por até 4 dias.  
As batatas assadas podem ser armazenadas no congelador por meses.