

# Puré de batata-doce com especiarias

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**1384 kJ / 331 kcal**

Gorduras totais: **22,1 g** Proteína: **3,3 g**  
Hidratos de carbono: **31,2 g**

## INGREDIENTES

4 Porções

<b>500 g</b>	de batata-doce, descascada
<b>2 colheres de sopa</b>	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
<b>100 g</b>	de manteiga
<b>1</b>	laranja, ralada
<b>1 pitada</b>	de noz-moscada

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Corte as batatas doces em pedaços pequenos e coza-as em água até ficarem macias. Escorra-as, volte a colocá-las no tacho do fogão (que deve estar desligado, mas ainda quente) e deixe que a água residual se evapore.

### Passo 2

Tempere com manteiga, molho de soja Kikkoman, raspa de laranja e noz-moscada ralada e triture bem.