

# Salada de batata (textura modificada)



## Ingredientes (para 1 porção)

100 g de batata

25 g de cenoura

30 g de pimentão assado

10 g de azeitonas recheadas  
(restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

1 filé de anchova limpo  
(restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

1 colher (sobremesa) de maionese light

Páprica doce

## Preparo

1. Lavar a anchova e as azeitonas em água fria. Escorrer e reservar.
2. Descascar a batata e a cenoura e cortar em cubos. Cozinhar em uma panela até que fiquem bem cozidas. Escorrer e reservar.
3. Depois de mornas, colocar em um liquidificador ou recipiente próprio para mixer, adicionar a maionese e processar com a água do cozimento até obter um purê homogêneo.
4. Bater o pimentão, a anchova e as azeitonas.
5. Colocar o purê de batata e cenoura na base e complementar com o purê de anchova e azeitonas. Polvilhar com a páprica doce e servir.

## Recomendações

Em caso de disfagia grave e se o resultado não for uniforme, passar os dois purês na peneira.