Ana Catarina Correia
Nutricionista · 2428N

BATATA DOCE RECHEADA COM SOJA E LEGUMES

30 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de batata doce crua (806 g)
- 40 gramas de soja granulada
- 1 cebola pequena (50g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- 2 colheres de chá rasas, fino de sal (10 g)
- 1 colher de chá de noz-moscada (2 g)
- 1 colher de chá de cravinho (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lave as batatas e coza-as em água temperada com uma colher de chá de sal.

2º Escalde a soja granulada com 2 dl de água a ferver. Descasque e pique finamente a cebola e a cenoura e corte o alho-francês em rodelas. Deite duas colheres de sopa de azeite num tacho, junte os legumes e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até estarem moles.

3º Junte a soja hidratada. Adicione a noz-moscada e o cravinho em pó, salpique com pimenta e misture bem. Deixe cozinhar durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.

4º Ligue o forno a 200ºC. Escorra bem as batatas, retire-lhes uma tampa e escave o interior com uma colher de chá. Esmague toda a polpa com um garfo e misture com o cozinhado de soja. Distribua o recheio pelas batatas e leve ao forno durante 25 minutos.

5º Ligue o forno a 200ºC. Escorra bem as batatas, retire-lhes uma tampa e escave o interior com uma colher de chá. Esmague toda a polpa com um garfo e misture com o cozinhado de soja. Distribua o recheio pelas batatas e leve ao forno durante 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (471 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	545 kcal	27 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	20 g	94 g	36 %
AÇÚCARES	6 g	29 g	32 %
GORDURA	3 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	49 %
SÓDIO	444 mg	2092 mg	87 %