Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

BATATAS GRATINADAS

12 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades grandes de batata crua (1015 g) - Cozer durante aproximadamente 5 min e cortar em rodelas
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)
- 300 gramas de natas soja light
- 100mL de leite magro ou bebida vegetal de soja não adoçada
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Sal e pimenta q.b. + Noz moscada (opcional)
- 3 colheres de sopa de queijo Parmesão (30 g) - Ralar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Unte uma travessa com um fio de azeite e forre com as batatas fatiadas. Reserve.
2º Numa tigela, junte os ovos, as natas e o leite e misture até obter uma mistura homogénea.
3º Tempere com sal e pimenta. Pode ainda adicionar noz moscada e alho em pó.
4º Incorpore o queijo ralado.
5º Adicione a mistura por cima das batatas.
6º Se quiser pode salpicar com mais queijo ralado por cima.
7º Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC, por aproximadamente 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	11 %
H. CARBONO	12 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	453 mg	580 mg	24 %