



## BATATAS "FRITAS"

 4 porções

### INGREDIENTES

- 500g de batata
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1 c. chá de alho em pó
- 1 c. chá de tomilho ou oregãos ou coentros secos
- 1 c. chá de pimentão doce em pó

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte as batatas em palitos do mesmo tamanho ou em quartos.
- 2º Aqueça uma panela com água e uma pitada de sal. Assim que começar a ferver, adicione as batatas e coza durante 4 min.
- 3º Escorra as batatas e coloque-as na taça, temperando com sal, pimenta, o alho em pó, as ervas aromáticas e o azeite, envolvendo bem.
- 4º Coloque as batatas num tabuleiro grande com papel vegetal, tendo atenção para que as batatas fiquem bem espalhadas.
- 5º Leve ao forno pré-aquecido nos 200°C e deixe assar aproximadamente 20 min, dependendo do corte escolhido.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [174 g]	% DR
ENERGIA	93 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	16 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	8 mg	14 mg	1 %