



BATATA ASSADAS | AIR FRYER

Fuja das batatas fritas congeladas cheias de gordura e sódio!

 45 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata inglesa crua (280 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as batatas até ficarem "al dente"
- 2º Pique em forma de palito ou de chips
- 3º Coloque na air fryer com um fio de azeite por aproximadamente 20min (até dourar, depende da potencia da air fryer)
- 4º Acerte o sal e está pronta! Sirva com uma proteína e salada de folhas ou um hamburger caseiro!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	14 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	813 mg	1220 mg	51 %