



BATATA INGLESA OU DOCE ASSADA NA AIR FRYER COM CASCA

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de batata-inglesa [140 g] **ou** 1 unidade média de batata doce [140 g]
- 5 ml de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- óregano - á vontade
- sal, pequena quantidade

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata com casca, por pelo menos 10 minutos, tempo de enfiar o garfo na batata mas com dificuldade.
- 2º Corte a batata inglesa com a casca em 4 pedaços estilo barquinho ou a batata doce em rodela também com casca e leve a air fryer, despeje um fio leve de azeite por cima, tempere com sal, páprica e orégano e aqueça por 15 minutos à 180graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	230 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	38 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	20 g	23 g	93 %
SÓDIO	81 mg	95 mg	4 %