



## BATATA PALITO NA AIR FRYER

Sem adição de óleo

 30 minutos

 25 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 200 gramas de batata-inglesa
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as batatas no cesto da air fryer
- 2º Tempere com sal, [pode usar páprica também]
- 3º Misture bem e leve pra air fryer por 20 ou 25min [o tempo pode variar conforme sua air fryer], durante esse tempo vá abrindo e mexendo pra ela não grudar.
- 4º Sirva e se delicie.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (201 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	159 mg	320 mg	13 %