



BATATA DOCE RECHEADA COM RICOTA E BRÓCOLIS (CÓPIA)

Batatas recheadas com ricota, um bom jantar ou almoço acompanhado com uma salada de folhas

- 50 minutos
- 1 hora e 10 minutos
- 4 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de batata doce (560 g)
- 1 xícara de chá, esfarelado de queijo, branco (118 g)
- 3 pontas de faca de manteiga, com sal (15 g)
- 2 colheres de sopa de leite de vaca desnatado
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 xícara, de brócolis cozido e picado (150 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o brócolis no vapor até estar macio. Corte em pedacinhos. Reserve.
- 2º Embrulhe as batatas em papel alumínio e leve ao forno até amaciar por cerca de 50 minutos.
- 3º Enquanto isso, bata no liquidificador os queijo com o leite e sal. Reserve.
- 4º Refogue o alho na manteiga e acrescente o brócolis.
- 5º Acrescente a mistura do liquidificador e deixe cozinhar por alguns minutos formando um recheio cremoso. Abra as batatas ao meio, recheie e sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	124 mg	232 mg	10 %