



BATATA FRITA NA AIRFRYER

Deliciosas batatas cortadas em palito, crocantes por fora e macias por dentro, preparadas na airfryer sem adição de óleo. Uma opção mais leve e saudável, sem abrir mão do sabor irresistível da batata frita!

 15 horas 15 horas 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata-inglesa (280 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g) **ou** 1 grama de alecrim, seco **ou** 1 colher de chá de tomilho, fresco (1 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a batata em formato de palitos ou canoa (conforme sua preferência)
- 2º Cozinhe ela na água filtrada por 10 minutos antes
- 3º Depois escorra a água e adicione o azeite e os condimentos de sua preferência
- 4º Leve na airfryer até dar ponto, fiquem levemente douradas
- 5º Adicione o sal à gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	5 mg	6 mg	0 %