



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA OU FRANGO DESFIADO

Para uma porção. Prático que já tiver os ingredientes pré prontos!

 20 minutos 55 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de batata doce, cozida [180 g]
- 4 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [80 g] **ou** 3 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [75 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a batata doce cozida no processador ou liquidificador um pouco de água e sal (se necessário) bater bem até formar um purê. Coloque uma camada do purê em um refratário pequeno, em seguida coloque a carne moída refogada ou o frango desfiado e por cima a ultima camada do purê. Adicione o queijo. Por fim, leve para assar na air fryer durante 7 minutos ou no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [278 g]	% DDR
ENERGIA	148 kcal	410 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	14 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	38 %
GORDURA	6 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	73 mg	203 mg	8 %