

**BATATA DOCE ASSADA COM ALHO E PÁPRICA**

Nutrição Despertando Vidas

 5 minutos 35 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades médias de batata doce (420 g)
- [2 gramas] 1 dente de alho
- [2 gramas] 1 colher de chá de páprica
- [2 gramas] 1 colher de chá de páprica picante
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 220 °C [temperatura alta].
- 2º Descasque e pique fino o alho, transfira para uma tigela e misture bem com o azeite e as pápricas.
- 3º Descasque e corte as batatas em cubos médios. Transfira para a tigela com o azeite e misture bem para envolver todos os pedaços.
- 4º Assim que o forno estiver aquecido, espalhe as batatas na assadeira e tempere com sal a gosto - quanto mais espaço entre os pedaços, mais crocantes elas ficam.
- 5º Leve ao forno e deixe assar por cerca de 30 minutos, até dourar - na metade do tempo, vire os cubos com uma espátula para dourar por igual. Retire do forno e sirva a seguir.
- 6º Essa batata é uma ótima opção de acompanhamento para um hambúrguer caseiro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	22 mg	18 mg	1 %