

**BATATA RECHEADA-O RECHEIO VOCÊ PODE TROCAR!** 1 hora 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de batata inglesa com casca [280 g]
- 2 colheres de sopa de frango cozido desfiado [20 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as batatas com casca até ficarem macias, mas não ao ponto de se partirem. Ou faça furos com um garfo em toda batata e leve-as ao micro-ondas por 7 minutos em potência alta, vire-as e coloque mais 7 minutos. Faça o teste com o garfo.
- 2º Tire uma tampa da batata no seu comprimento e retire um pouco da polpa, formando um buraco.
- 3º Coloque o recheio de frango na batata, e regue com azeite. Sirva com uma salada para ter uma refeição completa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [154 g]	% DDR
ENERGIA	97 kcal	150 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	5 mg	8 mg	0 %