



GALETTES DE BATATA

As galettes de batata podem ser servidas como uma opção de lanche ou como acompanhamento nas refeições principais. Dica: sirva as galettes com ragu de carne, molho bolonhesa ou frango desfiado.

 40 minutos 40 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de batata (870 g)
- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 1 colher de sopa de salsa desidratada (10 g)
- 1 colher de sopa de cebolinha picada (6 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo (7 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave as batatas com auxílio de uma escovinha própria, descasque e passe por um ralador. Faça o mesmo com as cebolas.
- 2º Misture a batata e a cebola raladas com o alho esmagado, a salsa e cebolinha picadas e os ovos. Em seguida, incorpore a farinha e tempere com sal e pimenta.
- 3º Em uma frigideira untada com um pouco de manteiga ou azeite, adicione uma colher de sopa cheia da mistura de batata e molde na forma de um disco achatado com 5 a 8 centímetros. Doure dos dois lados, por cerca de 6 minutos cada.
- 4º Repita o processo até usar toda a mistura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	17 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	5 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	30 mg	35 mg	1 %