



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

Pode ser utilizado no almoço ou jantar

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de patinho bovino moído
- 1 unidade de batata doce
- 3 fatias médias de cebola (18 g)
- 2 fatias médias de tomate, vermelho, maduro, cru (40 g)
- 1 clara de ovo (33 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece refogando a cebola e o tomate com um fio de azeite. Em outra panela coloque a batata doce para ficar cozida.
- 2º Coloque a carne e deixe dourar. Tempere com sal e ervas finas a gosto e quando estiver bem cozida, desligue.
- 3º Quando a batata estiver cozida, escorra, amasse (sem a casca) e misture com a clara até formar um purê.
- 4º Separe um refratário e coloque a carne ao fundo e em seguida o purê de batata. Sirva acompanhado de uma salada fresca ou no vapor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	41 mg	2 %