



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

Fácil e prático, um jeito diferente de usar os alimentos do dia a dia de uma dieta, além de poder já deixar armazenada na geladeira ou congelada.
SEM GLÚTEM.

 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de batata doce cozida
- 2 colheres de arroz rasas de carne moída (80 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com ajuda de um mandolim, fatie a batata e leve para cozinhar por 5 minutos
- 2º Prepare a carne moída com o extrato de tomate
- 3º Após os alimentos ficarem prontos, vamos para a montagem
- 4º Vá intercalando entre a batata e a carne e no fim coloque a fatia de queijo
- 5º Leve na airfryer por 10 minutos a 180° ou até o queijo derreter

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	338 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	10 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	27 g	37 %
Gordura	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	153 mg	367 mg	15 %