



## COPINHOS DE BATATA-DOCE E OVO

 12 porções

### INGREDIENTES

- 3 batatas doce cruas, tamanho pequeno
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de levedura nutricional [opcional]
- Pimenta-preta moída e tomilho a gosto
- 12 unidades de ovo

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar e lavar as batatas doce
- 2º Ralar as batatas e adicionar a colher de sopa de alho e de levedura
- 3º Misturar muito bem e temperar com a pimenta-preta e o tomilho q.b.
- 4º Pré-aquecer o forno a 180°C
- 5º Em forminhas circulares de ir ao forno, dispor a mistura anterior na base de 12 formas com a ajuda de uma colher de sopa
- 6º Partir um ovo em cima de cada uma das formas já com a mistura de batata doce
- 7º Vai ao forno durante 15 minutos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [91 g]	% DR
ENERGIA	131 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	17 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	100 mg	91 mg	4 %