



BATATA-DOCE NO FORNO

INGREDIENTES

- 120 gramas de batata doce crua
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave bem a batata-doce e corte-a em palitos.
- 2º Regue com o azeite e envolva-o nas batatas com as mãos
- 3º Tempere com ervas aromáticas a gosto (orégãos ou salsa) e leve ao forno pré-aquecido a 180º durante 20-30 minutos, até ficarem douradinhas. Mexa/vire as batatas a meio do processo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	148 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	27 g	11 %
AÇÚCARES	8 g	8 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	20 mg	1 %