Julia Tiburcio
Nutricionista · 85555/P

BATATA RECHEADA QUEIJO

4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata inglesa cozida (280 g)
- 4 colheres de sopa rasas de requeijão light (60 g)
- 100 gramas de mussarela
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe as batatas inteiras na pressão por cerca de 5 minutos
2º Corte ao meio e retire o miolo (reserve para fazer um purê)
3º Recheie com sua mistura de queijos, salpique parmesão em cima e leve ao forno para gratinar e/ou terminar de assar a batata
4º Tempere com pimenta do reino, noz moscada e cheiro verde

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	9 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	10 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	245 mg	288 mg	12 %