

BATATA RECHEADA

 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata inglesa cozida (140 g)
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido (40 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 15 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata inteira (sem retirar a casca) por 10 minutos
- 2º Corte a tampa da batata e retire o miolo
- 3º 2. Corte a tampa da batata e retire o miolo
- 4º Em um processador adicione o miolo da batata, o creme de ricota e o leite para fazer o molho branco (a consistência deve ser cremosa se necessário adicione mais leite)
- 5º Recheie com frango desfiado e o molho branco 6. Leve a airfryer ou ao forno por 10 minutos a 180°C até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	9 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	20 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	41 mg	87 mg	4 %