



BATATAS TOSCANAS

A batata é um alimento muito versátil, e não precisa ser frita para ficar saborosa. Dica: varie nos cortes (bolinha, cubos, canoa ou palito), e use com ou sem casca.

 30 minutos 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de batata [580 g]
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [32 ml]
- 1 colher de chá de açafrão [1 g]
- 4 dentes de alho [12 g]
- 1 colher de sopa de alecrim fresco ou desidratado [2 g]
- 3 colheres de sopa de salvia desidratada [6 g]
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escove as batatas embaixo da água e, em seguida, descasque-as [ou mantenha a casca, se preferir].
- 2º Corte as batatas em cinco partes, no sentido do comprimento [canao]. Coloque-as em uma panela, cubra com água fria e espere até que levante fervura. Junte uma colher de chá de sal e deixe cozinhar por 20 minutos. Escorra com cuidado para não quebrarem.
- 3º E em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo baixo. Junte o açafrão em pó, as ervas, a pimenta e o alho em fatias. Desligue e deixe descansar para que os sabores e aromas transfiram para o azeite. Reserve num recipiente separado.
- 4º Junte as batatas na mesma frigideira e deixe que dourem de todos os lados, usando um pouco do azeite, conforme necessário.
- 5º Despeje o azeite com o alho e as ervas uniformemente sobre as batatas. Ajuste o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	30 mg	31 mg	1 %