

**BATATA INGLESA FRITA NA AIR FRYER COM CASCA** 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades pequenas de batata-inglesa (140 g)
- 5 gramas de óleo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata com casca, por pelo menos 10 minutos, tempo de enfiar o garfo na batata mas com dificuldade.
- 2º Corte a batata com a casca em 4 pedaços estilo barquinho e leve a air fryer, despeje um fio leve de óleo ou azeite por cima, tempere com sal ou páprica e aqueça por 15 minutos à 180graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	19 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	5 mg	4 mg	0 %