

**BATATA DOCE ASSADA COM CASCA NO FORNO** 3 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de batata doce, crua, tradicional ou batata doce abóbora [laranja] (130 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)
- 5 pitadas de sal, cozinha (2 g)
- 2 colheres de sopa de alecrim, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a batata doce com casca em rodela médias e finas ou barquinhos.
- 2º Cubra uma forma com papel alumínio e disponha as rodela de batata doce.
- 3º Regue com azeite de oliva todas as batadas (um fio por cima de cada uma) e salpique o sal por cima de todas, junto do alecrim (alecrim é opcional)
- 4º Em um forno já pré aquecido, coloque a forma por 25 à 30 minutos à 180 graus, retirando no meio do tempo para verificar o ponto, quando estiverem bem douradas retire do forno e consuma quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	17 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	15 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	532 mg	283 mg	12 %