



BATATA DOCE À MINEIRA

INGREDIENTES

- 1000 gramas de batata doce
- 1 unidade pequena de cebola picada
- 1 colher de sopa de óleo coco
- 2 unidades pequenas de tomate picados e sem sementes
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de tempero de frango dissolvido em 1 xícara de água quente
- Queijo padrão ralado

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe a batata inteiras com casca até ficar macia, depois de cozida escorra. Descasque e corte em rodela grossas. Reserve. Em uma panela frite as cebolas em óleo de coco até dourar. Junte os tomates, salsa, tempero de galinha já dissolvido e refogue mexendo por alguns minutos. Acrescente as batatas doces ao molho e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Retire do fogo coloque em um pirex e acrescente por cima o queijo ralado. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	146 mg	6 %