

**BATATAS RÚSTICAS**

Batatas rústicas na airfryer

20 minutos

2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de batata-inglesa (140 g)
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Chimichuri a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para realizar essa receita não é necessário descascar as batatas, no entanto, lave bem. Procure retirar a sujeira e os agrotóxicos que possam estar acumulados nelas. retirar as partes que estiverem com defeitos e secar.
- 2º Em seguida, corte enviesado para produzir fatias grossas em formato de meia lua e coloque em uma tigela.
- 3º Adicione os temperos e regue-os com azeite. Se na sua casa não tiver chimichuri, pode utilizar apenas orégano ou acrescentar manjericão, alecrim e tomilho.
- 4º Coloque as batatas na cesta da airfryer e espalhe-as bem. Evite colocar muitas batatas de uma só vez, pois elas podem acabar murchando.
- 5º Ajuste a temperatura para 200°C e asse na arifryer por 15 minutos.
- 6º Receita pronta! Já dá até pra sentir o aroma! Agora é só servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	20 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	108 mg	81 mg	3 %