



## 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 manjeriço, 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 airfryer 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 %   |