

BATATA ESPIRAL

 10 minutos 1 hora 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata-inglesa [280 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- Pimenta do Reino a gosto
- 2 colheres de sopa de alecrim, fresco [3 g]
- 2 colheres de sopa de salsa, crua [8 g]
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem a batata e espete num palito para churrasco, com casca e tudo;
- 2º Com a faca, corte a ponta da batata e vá movimentando a faca como se você fosse tirar a casaca de uma laranja [é bem fácil, não tem segredo, você vai ver];
- 3º Depois de cortada, abra um pouco o espiral e tempere a gosto com o sal, pimenta, azeite e o alecrim fresco;
- 4º Leve ao forno preaquecido 180oC por 50 minutos ou até você perceber que a batata está cozida e dourada;
- 5º Pronto, é só servir com a salsa e escolher alguma proteína de sua preferência!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	19 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	379 mg	595 mg	25 %