

BATATA PALHA

Batata Palha Fit, com batata doce.

 10 minutos

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce crua [355 g]
- 1 unidade média de batata doce crua [355 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 3 colheres de sopa de alecrim, fresco [5 g]
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque a batata-doce e rale-a no ralo fino;
- 2º Misture-a com os temperos e espalhe tudo em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva ou óleo de coco;
- 3º Coloque para assar em forno médio e a cada cinco minutos dê uma mexida nas batatas para que elas não grudem e assem por igual;
- 4º Desligue o forno quando estiverem douradas e sequinhas!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [182 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 126 kcal | 229 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 28 g | 50 g | 17 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GORDURA | 1 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 5 g | 19 % |
| SÓDIO | 106 mg | 192 mg | 8 % |