

BATATA ROSTI

 10 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce crua [355 g]
- 3 colheres de sopa de queijo, parmesão, baixo teor de sódio [15 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua [10 g]
- Óleo de coco para untar a forma
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem a batata e coloque para cozinhar com casca, inteira e com água suficiente para ficar coberta. Após a água começar a ferver, conte 8 minutos, deligue o fogo, escorra a água e espere a batata esfriar. Quando estiver fria, descasque-a e com a ajuda de um ralador, rale-a inteira no fio grosso;
- 2º Misture a batata ralada com o queijo, o sal e a cebola;
- 3º Unte uma frigideira média com óleo de coco ou azeite e com o fogo desligado forre toda a frigideira com a mistura da batata. Ligue o fogo não muito alto, tampe a frigideira e deixe que doure de um lado. Com uma escumadeira vire com cuidado e deixe dourar do outro lado. Prontinho! É só servir.
- 4º Se quiser incrementar você pode usar frango desfiado, cubinhos de peito de peru... É só usar a criatividade!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	266 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	26 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	309 mg	607 mg	25 %