

BATATAS RÚSTICAS

Batatas Rústicas

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades médias de batata inglesa crua (700 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- Sal a gosto
- Tomilho a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave as batatas e as corte em 4 pedaços na vertical;
- 2º Coloque para ferver com água e sal por alguns minutos (Elas precisam ficar durinhas);
- 3º Depois coloque num refratário e tempere com alho, tomilho, curry e regue azeite de oliva;
- 4º Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos ou até dourarem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	324 mg	391 mg	16 %