

BATATA RECHEADA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata-inglesa (140 g)
- 80 gramas de frango Desfiado
- 20 gramas de mussarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata (com casca) no micro-ondas envolvida por um papel toalha umedecido. O tempo pode variar de acordo com a potência do seu micro-ondas. Coloque 5 minutos e vá verificando o cozimento. Será necessário molhar o papel outras vezes.
- 2º Após cozida, com o auxílio de uma colher cave o centro da batata para abrir espaço para o frango desfiado.
- 3º Adicione o frango já desfiado e temperado. Coloque uma fatia de mussarela por cima.
- 4º Leve ao forno ou air fryer até que o queijo esteja totalmente derretido e gratinado.
- 5º Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	298 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	38 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	64 mg	154 mg	6 %