



BATATA FRITA NA AIRFRYER

Deliciosas batatas cortadas em palito, crocantes por fora e macias por dentro, preparadas na airfryer sem adição de óleo. Uma opção mais leve e saudável, sem abrir mão do sabor irresistível da batata frita!

🕒 15 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata-inglesa [280 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a batata em formato de palitos ou canoa Cozinhe ela por 10 minutos antes Depois escorra a água e adicione o azeite e o orégano Leve na airfryer até dar ponto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	101 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	20 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	5 mg	13 mg	1 %