



## BATATAS TOSCANAS

A batata é um alimento muito versátil, e não precisa ser frita para ficar saborosa. Dica: varie nos cortes (bolinha, cubos, canoa ou palito), e use com ou sem casca.

 30 minutos 30 minutos 6 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de batata [580 g]
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [32 ml]
- 1 colher de chá de açafrão [1 g]
- 4 dentes de alho [12 g]
- 1 colher de sopa de alecrim fresco ou desidratado [2 g]
- 3 colheres de sopa de salvia desidratada [6 g]
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escove as batatas embaixo da água e, em seguida, descasque-as [ou mantenha a casca, se preferir].
- 2º Corte as batatas em cinco partes, no sentido do comprimento [canao]. Coloque-as em uma panela, cubra com água fria e espere até que levante fervura. Junte uma colher de chá de sal e deixe cozinhar por 20 minutos. Escorra com cuidado para não quebrarem.
- 3º E em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo baixo. Junte o açafrão em pó, as ervas, a pimenta e o alho em fatias. Desligue e deixe descansar para que os sabores e aromas transfiram para o azeite. Reserve num recipiente separado.
- 4º Junte as batatas na mesma frigideira e deixe que dourem de todos os lados, usando um pouco do azeite, conforme necessário.
- 5º Despeje o azeite com o alho e as ervas uniformemente sobre as batatas. Ajuste o sal.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (105 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 130 kcal  | 137 kcal           | 7 %   |
| CARBOIDRATOS       | 20 g      | 21 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 2 g                | 3 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 6 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g                | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 2 g                | 10 %  |
| SÓDIO              | 30 mg     | 31 mg              | 1 %   |