

**BATATAS "FRITAS"** 4 porções

INGREDIENTES

- 500g de batata
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1 c. chá de alho em pó
- 1 c. chá de tomilho ou oregãos ou coentros secos
- 1 c. chá de pimentão doce em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte as batatas em palitos do mesmo tamanho ou em quartos.
- 2º Aqueça uma panela com água e uma pitada de sal. Assim que começar a ferver, adicione as batatas e coza durante 4 min.
- 3º Escorra as batatas e coloque-as na taça, temperando com sal, pimenta, o alho em pó, as ervas aromáticas e o azeite, envolvendo bem.
- 4º Coloque as batatas num tabuleiro grande com papel vegetal, tendo atenção para que as batatas fiquem bem espalhadas.
- 5º Leve ao forno pré-aquecido nos 200°C e deixe assar aproximadamente 20 min, dependendo do corte escolhido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [174 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 93 kcal | 161 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 4 g | 8 % |
| H. CARBONO | 16 g | 27 g | 10 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 3 g | 3 % |
| GORDURA | 2 g | 4 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 8 mg | 14 mg | 1 % |