



BATATA DOCE FUNCIONAL

Receita de acompanhamento para substituir o pão do café da manhã

 10 minutos 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de batata doce, crua [130 g] cortada em rodelas
- 2 colheres de chá de condimento, cúrcuma em pó [1 g]
- 2 colheres de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha [9 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá de alecrim, fresco [1 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire o excesso de casca da batata doce e corte ela em rodelas.
- 2º Coloque a batata em uma fôrma e adicione o azeite de oliva, cúrcuma, o alecrim, sal e o orégano.
- 3º cubra com um papel alumínio e leve ao forno pre-aquecido por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	140 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	20 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	6 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	161 mg	115 mg	5 %