



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Crispy de Batata Doce e Abóbora

18 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

- 50 g de Cereais FITNESS
- 30 g de pão duro
- 2 dentes de alho
- 30 g de queijo da ilha ralado
- azeite q.b.
- 1 c. de sopa de sumo de laranja

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	98,9 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	2,5 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,3 g	5%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre um tabuleiro com papel vegetal. Triture os flocos de cereais e o pão duro com os dentes de alho, o queijo ralado, o sal e o tomilho até obter uma farofa grossa.
- 2 Numa taça, envolva os gomos de abóbora e batata doce com 3 colheres de sopa de azeite e 1 de sumo de laranja.
- 3 Escorra bem e depois envolva com a farofa. Disponha a abóbora e a batata doce no tabuleiro sem sobrepor e leve ao forno a 180°C durante aproximadamente 30 minutos.