

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

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

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC. 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 180ºC durante aproximadamente 30 minutos.