



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

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 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.