

Pratos Principais | Acompanhamentos

Batata Doce no Forno

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

3 batatas doces
50 g de manteiga
2 folhas de salva
2 c. de sopa de mel
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	188,7 kcal	9%*
Proteínas	0,8 g	2%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	22,7 g	9%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 180º.Lavar muito bem as batatas doces. Corta-las em rodelas grossas e colocá-las numa assadeira.Derreter a manteiga com as folhas de salva, retirar do lume e juntar o mel. Despejar por cima das batatas, envolvendo bem.
2. Temperar com sal e pimenta e levar ao forno cerca de 20 minutos ou até estarem tenras.
3. Servir como acompanhamento de assados, por exemplo