



Entradas Salgados

## Batata Doce Frita no Espeto

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 1 batata doce roxa
- 1 batata doce laranja
- 1 batata doce amarela
- azeite q.b.
- sal a gosto q.b.
- ervas aromáticas a gosto q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	182,7 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	1,4 g	3%*
<b>Lípidos</b>	2,5 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,2 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Descasca as batatas e com a espiralizadora faz espirais largas com espessura fina.
- 2 Espeta as batatas em palitos de espetada e frita no azeite. Coloca num prato com papel absorvente para remover o excesso de gordura.
- 3 Tempora com sal e ervas aromáticas a gosto.