

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

Energia	182,7 kcal	9%*
Proteínas	1,4 g	3%*
Lípidos	2,5 g	4%*
Hidratos de Carbono	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. Tempera com sal e ervas aromáticas a gosto.