



Sugestões de Receitas de 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

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.