

Pratos Principais | Acompanhamentos

Batatas Assadas com Molho de Iogurte Longa Vida

35 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

- 2 batatas (grandes)
- 2 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 1 cebola (picada)
- 1 dente de alho
- 2 c. sopa de hortelã (picada)

Informação nutricional

Energia	306,7 kcal	15%*
Proteínas	11,8 g	24%*
Lípidos	2,7 g	4%*
Hidratos de Carbono	57,4 g	22%*

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

Preparação

1. Lave bem as batatas e embrulhe-as em papel de alumínio.
2. Leve ao forno quente até que fiquem macias. Faça um corte no sentido longitudinal, mas de forma a que não fiquem separadas em metades.
3. Coloque o molho na parte que está aberta (As batatas devem estar bem quentes)
4. Para preparar o molho: Juntar todos os ingredientes e misturar bem.