

BATATA DOCE TEMPERADA TOSTADA

4 porções

Tempo de preparo: Cerca de 30 min

Ingredientes:

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

900g de batata doce descascada e cozida

2 colheres de sopa de óleo de côco

1 ovo batido com 1 colher de sopa de água

Sal marinho e pimenta à gosto

Preparo:

- 1) Em uma frigideira (fogo médio) adicione as cebolas, sal, pimenta, óleo de côco.
- 2) Adicione a batata doce e o alho.
- 3) Salteie por 10-15 minutos ou até que a batata doce fique macia e a cebola translúcida.
- 4) Transfira a mistura para uma forma de assar anti aderente e pincele por cima a mistura de ovo com a água.
- 5) Asse por cerca de 5 min ou até que a batata fique dourada.

Informação nutricional por porção:

159 Kcal

Proteína: 3g

Gordura: 5g

Carboidrato: 30g

Fibra: 4g