

Receita do Mês

Batata doce gratinada no forno



Curiosidade...

... Sabia que a batata-doce é rica em hidratos de carbono complexos e de fibra? As batatas-doces são uma fonte de minerais como o manganésio, folato, cobre e ferro e de vitaminas como a vitaminas C, B2, B6, E e biotina. São igualmente fonte de betacaroteno (responsável pela cor amarela-laranja e que é precursor da vitamina A).

Ingredientes:

- 3 batatas
- Água (4 colheres de sopa)

Rendimento:

- 4 Porções

Preparação:

1. Lavam-se bem as batatas e cortam-se ao meio verticalmente.
2. Colocam-se no tabuleiro de forno.
3. Adiciona-se a água.
4. Vai ao forno a 200°C durante 30-40 minutos.

Nota:

Serve como acompanhamento de pratos de carne ou peixe de forno ou estufados.

Pode também ser consumido no final da refeição, como sobremesa. Nesta situação, acrescente canela em pó às batatas antes de irem ao forno.

Bom Apetite!