

LANCHE

Batatas-bolinha assadas com molho de iogurte

202 kcal	6 g	36 g	4 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Batata, inglesa, cozida: 266 g (cerca de 2 e 3/4 batatas pequenas)
- Iogurte, natural, desnatado: 70 g (cerca de 1/4 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 4 g (cerca de 3/4 de colher de chá)

Utensílios

- faca
- assadeira
- forno
- tigela
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe as batatas já cozidas e o azeite medido. Corte as batatas ao meio e distribua-as em assadeira sem amontoar.
2. Leve ao forno preaquecido até dourarem nas bordas. Vire durante o preparo se necessário para dourar dos dois lados.
3. Mexa o iogurte em tigela até ficar uniforme. Sirva como molho ao lado das batatas.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.