



COZINHA FÁCIL

- ANDRÉ TELES -

BATATA SAUTÉ

Ingredientes

Batata inglesa

Azeite de oliva extra virgem

Páprica / Sal / Orégano

Modo de preparo

Corte a batata inglesa no formato canoinha ou de sua preferência.

Misture com o azeite de oliva extra virgem e os demais temperos com o sal e leve na Air fryer (12 minutos a 200 graus) ou forno (25 minutos)

Sugestão André Teles: Essa mesma receita pode ser feita com batata doce, macaxeira ou abóbora. Todas elas são riquíssimas em fibras e nutrientes e baixíssimas calorias o que as faz excelentes opções para quem quer emagrecer e ser mais saudável. Associe seu carboidrato escolhido a uma proteína magra e você terá uma refeição completa e super saudável.