



Bataty pieczone z kolendrą

★★★★★ (41)



40 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (208 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

104.41 kcal

5.22%



Białko

1.56 g

3.12%



Węglowod.

19.41 g

7.19%



Tłuszcze

2.51 g

3.59%



Błonnik

2.92 g

11.68%

GDA

5.22 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Kolendra świeża - 4g (¼ pęczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 220°C. Bataty wyszoruj, przekrój wzdłuż na pół i delikatnie natrzyj olejem. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, oprósz solą i zapiekaj przez około 30 minut, do momentu aż będą miękkie.

KROK 2: Upieczone bataty przełóż na talerz i posyp posiekaną kolendrą (lub natką pietruszki).

Podawaj do mięs i ryb jako zamiennik ziemniaków lub przekąskę

Smacznego!

