



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 % |
|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|



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!

