



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 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!

