

RECEITINHAS

Batata Recheada

Ingredientes

1 batata grande (cerca de 190g)
meia colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de cebola picada
meio dente de alho amassado
meia xícara (chá) de frango desfiado (cerca de 100g)
meia colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
meia colher (chá) de orégano
1 colher (sopa) de milho verde
1 pitada de pimenta-do-reino branca
meia colher (sopa) de salsa picada
3 colheres (sopa) de NUTREN® Kids Baunilha
1 colher (sopa) de queijo mozzarella ralado



Modo de Preparo

Escove e lave bem a batata. Embrulhe-a em papel manteiga. Coloque-a em um prato ou refratário pequeno e leve ao micro-ondas em potência alta por 10 minutos (ou até ficar macia, ao espetar um garfo). Enquanto isso, em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o frango, a farinha de trigo, o sal e o orégano e mexa até dourar. Acrescente o milho verde, a pimenta-do-reino e 5 colheres (sopa) de água e mexa até obter consistência cremosa. Retire do fogo, acrescente a salsa e o NUTREN® Kids, mexa e reserve. Descubra parcialmente a batata, fazendo um bacinho com o papel alumínio. Dê dois cortes profundos, formando uma cruz na batata, comprima as duas extremidades para abrir um buraco. Acrescente o recheio reservado, polvilhe o queijo mozzarella sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Categoria da Receita: Prato Principal

Tipo de Prato: Legumes e verduras

Tempo de Preparo: 30 min.

Tempo Total de Preparo: 30 min.

Nível de Dificuldade: Fácil

Custo: \$ - Baixo