

nutrimento



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Torradas Saudáveis de Batata Doce

O PNPAS agradece aos autores da receita e video inicial:

Ana Gabriela Cabilhas, Beatriz Silva,
Inês Monteiro e Joana Martins



Torradas de batata-doce | Novas receitas PNPAS

Lançamos hoje a receita “**Torradas de batata-doce**”, uma sugestão diferente para um lanche equilibrado, fácil de fazer e saboroso.

Depois do enorme sucesso da edição anterior, retomamos uma nova temporada de receitas saudáveis, simples e práticas, realizadas em conjunto com a [Faculdade de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto](#), e que iremos continuar a disponibilizar nas próximas semanas.

Batata-doce, um alimento a não esquecer

A batata-doce apresenta baixo valor energético, oferecendo **apenas 76 kcal por 100g de parte edível!** É ainda fonte de fibra e hidratos de carbono complexos, que potenciam a saciedade, regulam a gordura em circulação e normalizam os picos glicémicos. Para além de tudo isto, é das fontes vegetais mais ricas em vitamina A. Bastam 100g de batata-doce cozida sem pele, para fornecem o dobro da dose diária recomendada (DDR) desta vitamina. Descubra mais sobre a [batata-doce](#).

Esta receita tem ainda a particularidade de juntar fruta e hortícolas (morangos e tomate) fornecedores

de diferentes fitoquímicos com potencial anti-oxidante, gorduras mono e polinsaturadas e uma fonte equilibrada de aminoácidos, sem adição extra de sal ou açúcar.

INGREDIENTES

Batata-doce
Morangos
Manteiga de amendoim ao natural (sem adição de gordura, sal ou açúcar)
Queijo fresco
Tomate cherry
Orégãos q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

- Comece por lavar bem a batata-doce, e de seguida corte a batata-doce em finas fatias.
- Coloque as fatias numa torradeira, na potência máxima, e repita o processo até ficarem tostadas.
- Sirva a sua torrada nas versões à sua escolha: colocando a manteiga de amendoim e morangos ou colocando queijo fresco e tomate cherry.

BOM APETITE!

O PNPAS agradece aos autores da receita e vídeo inicial: **Ana Gabriela Cabilhas, Beatriz Silva, Inês Monteiro, Joana Martins**; e já sabe... nas próximas semanas continuaremos a disponibilizar mais receitas saudáveis e fáceis de preparar.

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/receitas/torradas-de-batata-doce-novas-receitas-pnpas/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt