

# Receita do Mês

## Batatas 'fritas' no forno

Rendimento: 4 porções



### Ingredientes

500g de batatas congeladas 'pré-fritas' de ir ao forno tipo *steakhouse*

### Preparação:

- 1 Pré-aquecer o forno a 220º
- 2 Colocar as batatas espalhados numa só camada num tabuleiro para forno. Colocar o tabuleiro a meio do forno.
- 3 Cozinhar aproximadamente 15 a 20 minutos até que fiquem douradas e estaladiças.

Acompanhe estas com carnes magras ou peixe com salada de vegetais.



### Curiosidade...

Sabia que ao optar por estas batatas de ir ao forno está a reduzir a ingestão de gorduras em 50%, em comparação com as batatas para fritar, e em comparação com as batatas fritas de pacote está a reduzir em quase 60%? Isto acontece, porque não necessita de as fritar em óleo.

Procure-as nos supermercados, na área dos congelados.

As batatas no forno podem demorar um pouco de tempo para ficarem tostadas por isso quando quer fazê-las como acompanhamento, comece logo pela sua preparação.