

Oi amores. Tudo recheado é bom.. inclusive essa nossa batata-doce de hoje!!

Nada como uma receita simples e saudável para início de semana, não é?

É pegada vegana, para uma segunda sem carne. Muitos me pedem receitas assim então, faz e me conta o que achou!



Vamos à receita?

BATATA-DOCE RECHEADA

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 10 mins

Tempo de Cozimento: 31 mins

Tempo Total: 41 mins

Rendimento: 2 metades

Ingredientes

- 1 batata-doce
- 5 colheres (sopa) de água
- ½ xícara de brócolis cozido e picado
- ½ xícara de palmito picado
- Sal rosa e pimenta preta a gosto

Como faz?

1. Envolve a batata-doce com 3 guardanapos. Coloque-a em uma travessa.
2. Molhe a batata-doce e cubra com filme plástico.
3. Leve ao micro-ondas por 6 minutos.
4. Fure para verificar se está macia.
5. Corte a batata ao meio e retire a polpa.
6. Amasse a polpa da batata com água para formar um purêzinho.
7. Misture o purê com o brócolis, palmito, sal e pimenta.
8. Recheie a batata e leve ao forno por 25 minutos.
9. Polvilhe ervas desidratadas e derrame fios de óleo de coco.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.