



RECEITAS DA FIA

Batata-doce à mineira

www.receitasdafia.com/receitas/batata-doce-a-mineira

A batata-doce é um alimento repleto de benefícios: auxilia no ganho de massa muscular, previne diabetes, equilibra a saúde do intestino e muito mais! Anote aí.

Batata-doce à mineira

 40 min

 4 porções

Ingredientes

- 600g de [batata-doce](#) em cubos
- 1 cubo de [caldo de legumes](#)
- [Sal](#), [pimenta-do-reino](#) e [cheiro-verde](#) picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de [azeite](#)
- 1 [cebola](#) picada
- 2 dentes de [alho](#) amassados
- 2 [tomates](#) sem sementes picados
- 100g de queijo [parmesão](#) ralado

Modo de Preparo

1. Em uma panela, cozinhe a batata em água fervente com o caldo de legumes e sal por 4 minutos após levantar fervura. Escorra.
2. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho por 3 minutos.
3. Junte os tomates e refogue por mais 2 minutos.
4. Adicione a batata e refogue por mais 4 minutos.
5. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde, transfira para uma travessa, polvilhe com o queijo parmesão e sirva.

www.receitasdafia.com