



*Receitinhas*

# BATATA RECHEADA

## INGREDIENTES:

- 1 batata grande com a casca;
- 1/2 xícara de brócolis;
- 3 colheres (sopa) de shimeji (OU outro de sua preferência)
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 1 fiozinho de azeite;
- 1 dente de alho espremido;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Lave bem a batata e leve para assar com a casca em 180° por 40 minutos. Enquanto isso cozinhe os brócolis e o cogumelo no vapor. Refogue o alho no azeite, tempere com sal e regue os brócolis com este azeite de alho. Quando a batata estiver macia corte-a ao meio no sentido horizontal, tempere com sal e cubra uma das partes com os brócolis e depois com o cogumelo. Regue tudo com o molho shoyu e sirva com a outra parte da batata por cima do recheio ou faça duas porções usando cada metade da batata.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

