

## Frytki z batata z mini salsą pomidorową

batat (patat) - 130 g  
sól biała - 1 g  
papryka, mielona, wędzona - 5 g  
pieprz czarny - 1 g  
olej rzepakowy uniwersalny - 16 g  
sezam, nasiona, niełuskane, suszone - 5 g  
pomidory, czerwone - 54 g  
szczypiorek - 8 g  
sól morska jodowana - 1 g

1. Batata umyj i pokrój w słupki
  2. Włóż do miski, następnie dodaj olej i przyprawy, wymieszaj.
  3. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
  4. Włóż do rozgrzanego do 180°C piekarnika, piecz ok. 30 minut.
  5. Dokładny czas pieczenia zależy od grubości frytek, monitoruj cały czas proces pieczenia.
- Podaj pokrojonym w kostkę pomidorem z dodatkiem szczypiorku



---

waga - 221.0 g | energia - 313.0 kcal | białko - 4.6 g | tłuszcz - 19.4 g | węglow. og. - 32.9 g | błonnik - 7.3 g

> średni indeks glikemiczny IG = 62  
> WWW = 2,6, WBT = 1,9