

Batata recheada



Ingredientes (para 1 porção)

- 1 batata média (100 g)
- 40 g de filé de peixe magro
- 1 palito de kani kama ou similar
- 1 colher (sopa) de iogurte (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 1 clara de ovo cozida
- Orégano
- Casca de limão

Preparo

1. Lavar a batata e colocá-la inteira em um recipiente apropriado para micro-ondas com uma colher de água. Tampar e cozinhar durante 5 ou 6 minutos na potência máxima. Reservar.
2. Cozinhar posteriormente o peixe durante 1 minuto no mesmo recipiente tampado. Deixar esfriar e reservar.
3. Descascar a batata e retirar o miolo com uma colher. Colocar o miolo retirado em uma tigela e amassar com um garfo.
4. Adicionar o peixe e o palito de kani kama esfarelado. Finalizar generosamente com raspas de limão, o orégano e um pouco de iogurte batido. Misturar bem todos os ingredientes.
5. Rechear a batata e servir com a clara de ovo ralada por cima.

Recomendações

Pode-se adicionar também algumas tiras de cenoura cozida.
Em caso de dor ao engolir ou mucosite, não usar as raspas de limão.