

Palitos de cenoura e batata doce assados

<https://sem lactose.com/index.php/2017/07/13/palitos-de-cenoura-e-batata-doce-assados/>

Última atualização em: 8/09/17

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:45](#)

[Baixa](#)

[04 - 06](#)

Para quem ama batatinha frita e não pode passar na frente de um McDonalds` sem comprar um pacotinho, aqui vai uma dica de um substituto mais saudável e com um sabor incrível. Os palitos de batata doce e cenoura são uma forma de colocar mais vegetais na sua alimentação, é simples de preparar e eles vão bem como acompanhamento de qualquer prato. Até puro é uma delícia!

INGREDIENTES

- 6 cenouras médias
- 4 batatas doce médias
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de chá de tomilho
- 2 colheres de sopa de mel
- sal e pimenta moída à gosto

PREPARO

1. Descasque as cenouras e batatas. Corte-as no sentido do comprimento, primeiro pela metade e depois corte tiras. Parta ao meio as tiras mais compridas para ficar do tamanho de palitos de batata frita.
2. Coloque tudo em uma assadeira antiaderente. Misture todos os temperos em um recipiente e derrame por cima dos vegetais.
3. Asse em forno médio pré aquecido por 45 minutos. Todo o líquido do assado deve secar até as batatas e cenouras ficarem douradas.
4. Retire do forno e sirva quente.

Veja a nossa [receita de cheeseburger de cogumelos](#) que fica perfeita servida com os palitos de batata doce e cenoura.