



PAPA AL HORNO CASERA

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de papa Blanca, con cáscara, cruda
- 1 cucharada de postre colmada de margarina, light (13 g)
- 3 cucharadas de café de pimienta, negra (9 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la papa
- 2º Hacer hoyos a la papa con un tenedor, con cuidado
- 3º Calentar en microondas por 9-11 mins
- 4º Retirar y cortar por la mitad sin que se separe la papa
- 5º Calentar en un plato hondo la margarina
- 6º Agregar la margarina derretida sobre la papa y agregar la pimienta sobre ella, puedes rociar un poco de PAM alrededor de la papa para que se adhiera la pimienta
- 7º Agregar el perejil en polvo o triturado. Puedes agregar ajo y sal rosa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	224 kcal	11 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	13 mg	30 mg	1 %
H. CARBONO	17 g	39 g	13 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	—