



PAPA ASADA EN GAJOS

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 pequeñas de papa Blanca, con cáscara, cruda (340 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva (14 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner agua a hervir en una olla con anterioridad
- 2º Mientras hierve el agua, lavar y pelar las papas con un pelador de pepino
- 3º Sumergir las papas en el agua hirviendo y agregar sal rosa, esperar 10 minutos
- 4º Retirar y dejar enfriar en un colador
- 5º Una vez no muy calientes, cortar las papas en gajos, sazonar (paso 7) y colocar en un sartén con aceite de soja u oliva
- 6º Freír hasta que queden doradas a fuego bajo-medio por aprox 5 mins
- 7º Sazonar al gusto (pimienta, sal rosa, orégano, ajo en polvo)
- 8º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (354 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	383 kcal	19 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	6 mg	20 mg	1 %
H. CARBONO	17 g	59 g	20 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	—