



PATATE AL FORNO

 15 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di patate
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 2-3 spicchi di aglio, fresco
- 2 rametti di rosmarino, fresco
- 6-8 foglie di salvia, fresca

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pelare le patate e tagliarle a tocchetti o a spicchi secondo le proprie abitudini. Disporle su di una teglia guarnendole con rosmarino foglie di salvia e qualche spicchio d'aglio a piacere. Cuocere a 18° per 45 minuti circa. I tempi di cottura possono variare in base al proprio forno e in base alla modalità di cottura preferita [statico o ventilato]. Rosmarino e salvia possono essere sostituiti da una spolverata di origano.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (205 g)	% AR
ENERGIA	103 kcal	211 kcal	11 %
PROTEINE	2 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	18 g	36 g	14 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	13 %
SODIO	7 mg	14 mg	1 %