



## PATATE AL CARTOCCIO

ottime come sostituite del pane

 5 minuti

 1 ora

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 600 grammi di patate
- q.b. di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scegliere 4 patate da circa 150g l'una prive di difetti o ammaccature. Lavare bene le patate e, se necessario, spazzolarle bene sotto l'acqua corrente. Adagiare ogni patata in un foglio di carta d'alluminio e creare il cartoccio avendo cura di non stringerlo troppo (deve crearsi vapore al suo interno). Cuoci in forno statico a 180°C per 1 ora. Le patate così cotte si conservano in frigo per alcuni giorni e si prestano per essere consumate con poco sale senza aggiunta di olio.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	85 kcal	127 kcal	6 %
PROTEINE	2 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	18 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	10 %
SODIO	72 mg	109 mg	5 %