

PAPAS BEISBOLERAS VERSION SALUDABLE



Una versión ligera y deliciosa de las clásicas papas beisboleras, pero sin el exceso de grasa. En esta receta, las papas se hornean en lugar de freírse, conservando su textura crujiente por fuera y suave por dentro. Están sazonadas con especias naturales y un toque de aceite de oliva, lo que las hace una excelente opción para disfrutar sin culpa. ¡Perfectas para botanear durante el juego o como acompañamiento en cualquier comida!

 5 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de papa cocida [280 g]
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam [3 g]
- 1 cucharadita de jugo sazonador Maggi reducido en sodio [6 g]
- 1 cucharada de salsa La Botanera reducida en sodio [15 g]
- 1/2 Cucharadita de salsa de soya (tamari) [3 g]
- 1/2 gramos de sal de mesa
- 1 Pieza mediana de limon [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Toma 4 papas y comienza rebanando en tiras muy delgadas
- 2º Toma las papas y en un recipiente hondo pasamos a pasarlas por un choque térmico con bastante hielo
- 3º Dejamos reposar las papas durante 15 minutos
- 4º Procedemos a Secar las papas con papel
- 5º Agregamos sal y arrojamos spray de aceite o con un atomizador en caso de no tener la version comercial.
- 6º Porcedemos a pasarla a la freidora de aire a 185 C por 10 minutos
- 7º Agregamos salsa botanera baja en sodio
- 8º Agregamos jugo maggi bajo en sodio
- 9º Tambien agregamos salsa inglesa
- 10º Un poco de salsa de soya... dije solo un poco!
- 11º Toma una tapadera o un recipiente hondo de tamaño similar y agita todo el contenido
- 12º No olvides agregarle limón para que amarre el sabor
- 13º ¡Procede a disfrutar con tu evento deportivo favorito!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [366 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	386 kcal	19 %
GRASA	3 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	153 mg	559 mg	23 %
H. CARBONO	17 g	63 g	21 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	—