

PATATAS AIRFRYER

Aprovechando las bolsas de patatas congeladas, evitando el aumento calórico por el aceite añadido cuando las freímos, con esta receta podremos ingerir patatas si aumentar excesivamente su contenido calórico y siendo de digestión menos "pesada".

INGREDIENTES

- 135 gramos de patatas congeladas Mercadona corte fino (pueden ser de otra marca y tipo)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar la freidora de aire según indicaciones de la marca, lo habitual suele ser 5 minutos a 200 grados.
- 2º Añadir las patatas a la bandeja, en el caso de querer hacer más raciones (para el resto de la familia), se puede añadir más cantidad de patatas, se pueden pesar una vez cocinadas.
- 3º Programar la freidora de aire a 180-195 grados (o con el programa predefinido de la freidora de aire para patatas), durante 25 minutos, se recomienda, cuando lleven 10-12 minutos aproximadamente, pausar la freidora para remover las patatas, así se cocinarán más uniformemente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	9 %
H. CARBONO	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 %
SODIO	20 mg	1 %