






PATATAS ALI OLI CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO ASADO RYN

En la receta os voy a poner una versión con patata cocida pero se puede hacer en air fryer si las vas a consumir al instante, si no va a ser al momento mejor cocidas

 10 minutos
 25 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g], sin germen
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro [80 g]
- 60 gramos de pimientos del piquillo
- 40 gramos de queso fresco batido
- 1 gramo de pimienta, seca, molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos y lavamos las patatas y las cortamos al gusto, cocemos aproximadamente unos 10m en agua salada, dependiendo de la dureza de la patata, ir pinchando hasta su total cocción.
- 2º En un cuenco echa el resto de ingredientes y bátelo hasta formar una salsa homogénea
- 3º Echa la salsa por encima o acompaña a las patatas
- 4º Si las haces en la air fryer, hay que contar el pintarlas con más aceite que le dará un valor calórico más alto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	293 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	11 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	225 mg	672 mg	28 %