



PATATAS APLASTADAS RYN

 45 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 320 gramos de patata, cruda
- 15 gramos de aceite de oliva, virgen
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 5 gramos de perejil, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200 grados, mientras lava las patatas y cuécelas con piel durante 15m
- 2º Escúrrelas y pásalas por agua fría
- 3º Colocar as patatas en una bandeja de horno (encima de papel de horno)
- 4º Con el culo de un vaso aplastar un poco las patatas. Salpimentar al gusto.
- 5º Machacar un poco el ajo y el perejil con aceite de oliva y añadirlo por encima. Hornear durante 20m
- 6º Machacar un poco el ajo y el perejil con aceite de oliva y añadirlo por encima. Hornear durante 20m

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [347 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	384 kcal	19 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	15 %
H. CARBONO	15 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	14 mg	49 mg	2 %