

PATATAS ESTRELLADAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de patata, hervida (300 g)
- 100 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la patata hervida a trozos uniformes.
- 2º Dorar en una sartén el ajo picado y añadir la carne. Dejar cocinar hasta que esté cocida y algo tostada.
- 3º Añadir las patatas y cocinarlas 3 minutos junto a la carne para "estrellarlas". Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (415 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	652 kcal	33 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	14 g	56 g	22 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	9 g	39 g	55 %
GRASAS SATURADAS	3 g	12 g	61 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	148 mg	614 mg	26 %