



PATATAS PARA GUARNICIÓN EN FREIDORA DE AIRE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g] no hace falta que sea el peso exacto
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 cucharadas de café de pimentón, en polvo [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sazonar las patatas y remover con un poco de aceite Precalear la freidora de aire unos minutos a 200º y a continuación añadir y dejar las patatas unos 20 min a 180º, dar la vuelta a mitad del proceso y/o remover.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	16 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	14 mg	28 mg	1 %