

FRITE DE PATATE DOUCE

 20 minutes

 1 heure

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de patate douce, crue
- Huile d'olive vierge extra
- Paprika
- Sel blanc
- Poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Laver et éplucher les patates douces. Tailler en frites.
- 3° Dans un petit ramequin, mélanger quelques cuillères à soupe d'huile d'olive avec le paprika.
- 4° Badigeonner les frites de ce mélange à l'aide d'un pinceau.
- 5° Disposer les frites sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Bien espacer les frites.
- 6° Enfourner 40min en les retournant au bout de 20min.
- 7° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (213 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	212 kcal	11 %
PROTÉINES	2 g	3 g	5 %
GLUCIDES	17 g	29 g	11 %
SUCRES	5 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	19 %
SODIUM	540 mg	921 mg	38 %