



PATATAS FRITAS NO FRITAS_ CRUJIENTES POR FUERA, BLANDITAS POR DENTRO

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- Patata, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- Especias y sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava, pela y corta las patatas.
- 2º Pon a remojo las patatas durante 10 minutos [o más]. Pasado este tiempo, sécalas y colócalas en la bandeja donde las vayas a cocinar.
- 3º Echa aceite por encima con ayuda de un spray.
- 4º En la freidora de aire: Cocina a 165°C durante 15 minutos. Vete removiendo de vez en cuando para que todas las patatas se hagan por ambos lados.
- 5º Pasado ese tiempo, subir la temperatura a 200°C los últimos minutos de cocinado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (184 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	15 g	27 g	10 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	225 mg	414 mg	17 %