



ÑOQUIS CRUJIENTES | FREIDORA DE AIRE

Perfecto como acompañante de otros platos o para comer con algún tipo de salsa.

1 porción

INGREDIENTES

- Gnocchis o ñoquis
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la bandeja de la freidora de aire, coloca los ñoquis.
- 2º Con la ayuda de un spray de aceite, agrega aceite. Agrega sal y especias [opcional]. Remuévelos para que se integre el aceite por todos los ñoquis.
- 3º Cocínalos durante 15 minutos a 200°C. Ve abriendo la freidora de aire para ir viendo cómo van y remuévelos de vez en cuando para que se hagan por ambos lados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (102 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	9 %
H. CARBONO	37 g	38 g	14 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %