



## PATATA ASADA AL MICROONDAS

🕒 15 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- Pimienta negra [opcional]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Pizca de sal

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las patatas y cortarlas en rodajas o cortarlas por la mitad y hacer cortes transversales. Colocar de forma extendida en un plato.
- 2º Añadir pimienta negra [opcional] u otra especia, sal y aceite de oliva por encima.
- 3º Cubrir con la tapadera del microondas y cocinar durante 7-10 minutos.
- 4º Calentar más si fuera necesario,
- 5º Calentar más si fuera necesario,

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [193 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	15 g	28 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	620 mg	1193 mg	50 %