



PATATA Y PIMIENTOS AIR FRYER -

Añadir cualquier tipo de tubérculo o verdura.

10 horas
25 minutos
0.9 Porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]
- 2 gramos de sal común
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura como más nos apetezca, en tiras, en rodajas, es algusto.
- 2º Añadir el AOVE [Aceite de oliva virgen extra], la sal y pimienta. Podemos añadir pimentón o cualquier otra especia que nos guste.
- 3º A mitad de la cocción cuando suene mover todas las verduras comprobar la cocción y seguir hasta el gusto si no te gusta muy hecha retírala antes de los 19 minutos. Cada freidora tiene su tiempo de cocción comprueba a mitad del programa y ajusta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	10 g	35 g	14 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	268 mg	917 mg	38 %