



PUERROS ASADOS EN AIRFRYER U HORNO

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de puerro, crudo [300 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Hierbas provenzales
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los puerros por la mitad y las mitades a lo largo. Coloca con el centro hacia arriba en un recipiente apto para horno o airfryer. En un bol pon una o dos cucharadas de AOVE [depende de la cantidad de puerros], añade una pizca de sal y media cucharadita de especias. Mezcla bien y con una brochita baña tus puerros. Ahora pica los ajos y añádelos por encima. Colocamos en nuestra airfryer precalentada previamente a 180°C durante 15-20'. Si usas horno unos 25' a 180°C
- 2º Corta los puerros por la mitad y las mitades a lo largo. Coloca con el centro hacia arriba en un recipiente apto para horno o airfryer. En un bol pon una o dos cucharadas de AOVE [depende de la cantidad de puerros], añade una pizca de sal y media cucharadita de especias. Mezcla bien y con una brochita baña tus puerros. Ahora pica los ajos y añádelos por encima. Colocamos en nuestra airfryer precalentada previamente a 180°C durante 15-20'. Si usas horno unos 25' a 180°C

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [164 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	250 mg	410 mg	17 %