



PATATA ASADA CHAFADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar bien las patatas. Poner una olla al fuego con agua salada y cocer las patatas hasta que se puedan atravesar con un palillo. Escurrir y dejar enfriar. Precalentar el horno a 220° C. Engrasar una fuente con aceite y distribuir las patatas por encima, en una sola capa. Machacar cada patata con un tenedor grande, presionando en una dirección y luego en la otra, como si hiciéramos una cruz. Echar sobre las patatas un chorrito de aceite de oliva, salpimentar y sazonar con romero, tomillo y pimentón al gusto. Hornear durante unos 20-25 minutos, hasta que se hayan dorado bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	182 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	15 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	15 mg	28 mg	1 %