



YUCA ENFREIDORA DE AIRE

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de yuca
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g] + especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si se utiliza yuca cruda, hay que pelarla, partirla en trozos o bastones y cocinarla en agua con sal hasta que esté blanda. "Un par de minutos"
- 2º Agregar aceite y las especias que más te gusten a los bastones de yuca.
- 3º Llevar la yuca a la freidora y cocerla por 15 minutos, dándole vuelta a la mitad de la cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (102 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	6 %
H. CARBONO	26 g	27 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %