



PATATA ESPECIADA AL MICROONDAS

 10 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 1 pizca de pimentón dulce/picante
- 1 pizca de curry
- 1 pizca de orégano
- Pimienta negra molida
- 1 pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava muy bien la patata y córtala de la forma que más te guste. Yo recomiendo en gajos o en sticks (tipo patatas fritas).
- 2º Colócalas en un cuenco y añade el aceite y las especias. Mézclalo para que todas las patatas queden bien impregnadas.
- 3º Coloca la patata en un recipiente apto para microondas y ponlo a máxima potencia durante 5 minutos, ve comprobando que esté hecha y deja más tiempo si es necesario

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR GUARNICIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	216 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	17 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	214 mg	429 mg	18 %