



PATATA, BATATA Y PIMIENTOS AIR FRYER

Añadir cualquier tipo de tubérculo o verdura.

 10 horas

 25 minutos

 1.2 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]
- 2 gramos de sal común
- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura como más nos apetezca, en tiras, en rodajas, es algo.
- 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	85 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	15 g	52 g	20 %
AZÚCARES	6 g	21 g	24 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	210 mg	717 mg	30 %