

**PATATA HERVIDA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gr de patata

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela, lava y Corta la patata en pedazos si lo deseas y si es muy grande. Llena una olla con agua y ponla a fuego alto con la patata hasta que comience a hervir, baja un poco el fuego pero que siga hirviendo. Deja hervir durante 20 minutos aprox o hasta que pinches la patata y esté blandita. Puedes servir con especias, sal y pimienta molida y un chorrito ligero de aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	163 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	18 g	36 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	4 mg	8 mg	0 %