

# PATATAS (NO) FRITAS

2 Raciones | Nivel Fácil | 40 min

## Ingredientes

- ✦ 2 patatas medianas
- ✦ 2CS Aceite de oliva
- ✦ Sal
- ✦ Pimienta negra
- ✦ Cebolla y ajo en polvo
- ✦ Orégano

## Consejos Well

La ración son 120g de patata por persona. Utiliza las especias para potenciar el sabor de las patatas a tu gusto. Puedes acompañarlas con salsa cero (Ketchup o barbacoa). Están de muerte!!!

## Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
<b>Kilojulios</b>	<b>1004,16 kj</b>
<b>Calorías</b>	<b>240 kcal</b>
<b>Proteína</b>	2,56 g
<b>Carbohidrato</b>	28,02 g
Azúcar	2,22 g
<b>Grasa</b>	13,63 g
Grasa Saturada	1,898 g
Grasa Monoinsaturada	9,852 g
Grasa Poliinsaturada	1,477 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Fibra</b>	2 g
<b>Sodio</b>	376 mg
<b>Potasio</b>	508 mg



## Paso a paso

1. Precalentar el horno a 220°C
2. Primero vamos a cocer las patatas en agua hirviendo unos 10 min. Sacamos y dejamos enfriar un poco.
3. Cortamos las patatas cocidas en bastones con grosor similar.
4. En un bol ponemos el aceite de oliva y las especias, mezclamos bien y añadimos los bastones de patata. Vamos removiendo todo con las manos hasta que las patatas estén bien impregnadas de la mezcla.
5. Colocamos papel vegetal en la bandeja de horno y vamos repartiendo los bastones de patata por la bandeja, intenta que no estén unos encima de otros.
6. Hornear a 220°C unos 30-40 min hasta que las patatas estén bien doradas y crujientes. Con esta receta no volverás a freírlas nunca más!!!