

**PATATAS DELUXE EN FREIDORA DE AIRE** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 400 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada de postre de pimentón, en polvo [2 g]
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1/2 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lava y corta las patatas en forma de gajos. Con un paño sécalas y colócalas en un recipiente.
- 2º Agrega a las patatas todas las especias y el aceite de oliva. Mezcla bien de forma que queden impregnadas de las diferentes especias.
- 3º Precalienta tu robot durante 3 minutos a 180°C. Coloca papel de horno sobre la cesta de tu robot y vierte las patatas. Cocina durante 20-25 minutos a 180°C/200°C.
- 4º A mitad de tiempo abre el cajón, con una cuchara de madera, revuelve las patatas para que se hagan bien por todos sus lados, y vuelve a cerrar.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [209 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 95 kcal   | 200 kcal            | 10 %  |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 5 g                 | 10 %  |
| H. CARBONO        | 16 g      | 33 g                | 13 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| GRASA             | 2 g       | 5 g                 | 7 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 4 g                 | 17 %  |
| SODIO             | 108 mg    | 226 mg              | 9 %   |