



PATATAS AL CALIU

 4 porciones**INGREDIENTES**

- 4 unidades medianas de patata, cruda (880 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 1 cucharada de postre colmada de mantequilla (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el horno a 180º C
- 2º Lavar las patatas con piel i partirlas por la mitad a lo largo. Con un cuchillo afilado, hacer unos cortes superficiales en cada patata.
- 3º Dispon en una bandeja de horno con papel para hornear, un chorrito de aceite y agua. Espolvorea cada mitad de patata con pimienta recién molida y un poco de orégano o hierbas provenzales si te gusta. Pon 1/2 cucharilla de café de mantequilla en cada mitad.
- 4º Hornea 30-40 minutos o hasta que las patatas estén cocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (182 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	130 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	12 g	22 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	12 mg	22 mg	1 %