

TÍPICO SALUDABLE

PAPA FRITA CRIOLLA



Preparación



Ingredientes

- Olla con agua
- Sal
- Papas criollas limpias
- Aceite
- Papel absorbente

1. En una olla con agua y una pizca de sal dispón las papas criollas limpias y cocínalas a fuego medio durante 25 minutos.

2. Escurre las papas criollas, eliminar el exceso de agua y fríelas en aceite a temperatura media durante cinco minutos, o hasta que estén doradas.

3. Pasa por papel absorbente las papas criollas fritas para eliminar el exceso de grasa, añade sal sobre ellas y sírvelas. Estas papas estilo colombiano son perfectas para acompañar un filete de carne de res asada. Y si quieres, puedes elaborar una salsa como el chimichurri colombiano.



Información

La papa frita criolla nos brinda 60% de carbohidratos, y nos proporciona 7% de proteínas