



TÍPICO SALUDABLE

SALCHIPAPA

Preparación



Ingredientes

- Salchichas en rodajas
- 1 Libra de papa criolla
- Sal
- Pimienta
- Salsa rosada
- Salsa roja
- Salsa de ajo

Primero se le quitan los ojitos a las papas, para esto es de mucha ayuda un pela papa o la punta de un cuchillo para que sea más fácil.

En una olla se agregan las papas y las salpimentamos al gusto, se mezcla muy bien. Ahora en una sartén agregamos la taza de aceite y la papa.

Una vez tengamos las papa en el sartén agregamos la taza de agua y se dejan al fuego. En otra sartén agregamos un poco de aceite y vamos a freír las salchichas, luego de que las papas empiecen a hervir vamos a dejarlas hasta que el agua se evapore completamente (podemos girar las papas un poco) y al evaporarse el agua las papas quedaran en el aceite, las dejamos sofreír hasta que estén doradas y tiernas.

Finalmente las retiramos del aceite y las reservamos. Si las salchichas ya están listas las vamos a reservar también y dejar las lista para servir si gustas le puedes implementar las salsas a gusto



Información

La salchipapa nos brinda 26% de carbohidratos, y nos proporciona 11% de proteínas