Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Patatas smash

10min 2 raciones

Ingredientes

PATATAS

- Patata
- Aceite
- Sal

SALSA

- Yogur griego natural
- Orégano
- Ajo en polvo
- Comino
- Pimienta

Elaboración

PATATAS

1. Hervir la patata, mejor si son pequeñitas
2. Aplastar las patatas con ayuda de cualquier vaso
3. Si son muy grandes, cortarlas por la mitad y repetir el mismo proceso
4. Cocinar la patata con un poco de aceite y sal en la freidora de aire a 200 grados durante 7-10 minutos, hasta que queden bien doradas y crujientes

SALSA

5. Mezclar yogur griego natural, orégano, ajo en polvo, comino y pimienta
6. Remover muy bien

RECOMENDACIONES

Se pueden añadir especias a gusto o jugar con el picante si se prefiere. También podría cocinarse en el horno.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion