HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Patatas fritas con ajo y parmesano

1 ración 430 kcal

Ingredientes

- Una patata con piel
- **1 cucharadita** de hierbas provenzales
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Parmesano rallado

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	26 g
Hidratos	39 g
Fibra	4,9 g

Elaboración

1. Cortar la patata con piel en bastoncitos
2. Meter los bastoncitos en agua muy fría durante unos 5 minutos
3. Secarlos muy bien
4. Ponerlos en un bol con un chorrito de aceite de oliva, una cucharadita de hierbas provenzales, otra de ajo en polvo y el parmesano rallado
5. Mezclar todo
6. Meter las patatas en la freidora de aire a 200° durante unos 20 minutos
7. Echar un poquito de sal por encima
8. Mojarlas en la salsa favorita

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto