HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Fit fritos

2 raciones 349 kcal

Ingredientes

- Tortilla de trigo
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de cebolla en polvo
- **1 cucharadita** de pimentón
- **1 cucharada** de miel
- **2 cucharadas** de aceite de oliva
- Cucharadita de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**5,7 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**42 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboración

1. Cortar los sobrantes de tortilla en tiritas
2. Meter las tiritas de tortilla en la freidora de aire a máxima potencia hasta que estén doraditas
3. Mientras tanto, preparar la mezcla con un chorrito de aceite de oliva, una cucharadita de ajo y cebolla en polvo, otra de pimentón picante o dulce, cucharadita de sal y chorrito de miel, y mezclarla bien
4. Cuando las tiritas estén doradas y crujientes, pasarlas a un bol y volcar la mezcla encima
5. Remover bien y volver a dorarlas en la freidora de aire un par de minutos más

Hecho con CookNest

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