

Patatas chips al microondas



INGREDIENTES (4 PERS)

- 2 patatas grandes (500g)
- 2 cucharadas grandes de especias al gusto (pimentón, romero, perejil, estragón...)
- 1 cucharada de sal
- 20 g aceite de oliva virgen extra

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

Limpia las patatas bien porque las vamos a utilizar con piel.

Una vez limpias córtalas en láminas muy finas, con una mandolina y si no dispones de ella, lo más finas posible con un cuchillo bien afilado.

Si las quieres bien crujientes sécalas bien con papel absorbente.

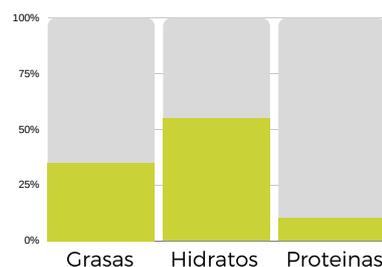
Coloca las patatas ya cortadas en un bol grande y mézclalas bien con el aceite y las especias.

Cuando estén bien aliñadas colócalas en un plato, sobre una lámina de papel de hornear y bien extendidas (les que te entren en el plato) y mételas en el microondas durante 4 o 5 minutos a potencia máxima (vigilando bien que no se quemen). Si al sacarlas compruebas que no están crujientes puedes meterlas un minuto más.

Ve repitiendo tandas hasta terminar con todas, posteriormente, colócalas en una cesta y listas para picar!!

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	153.15 kcal	112.4 kcal
Grasas	5.96 g	4.37 g
Hidratos	21.11 g	15.49 g
Proteínas	4.12 g	3.02 g
Fibra	3.23 g	2.37 g
Sal	1.15 g	0.84 g



Consejo:
Esta receta es perfecta para picotear mientras ves una peli y seguro que son muchísimo más sanas que los snacks comprados. También las puedes usar como guarnición para cualquier carne, pescado o unos huevos fritos.