



PAPAS FRITAS SALUDABLES

LAS PAPAS FRITAS ¡SIN FREÍR!

A todos nos gusta comer papas fritas de vez en cuando, pero las consideramos poco saludables por su escaso aporte nutricional y alto contenido de acrilamidas, glicoalcaloides y sal, y en consecuencia, representando un alto riesgo para la salud. Sin embargo, esta receta resultará en unas deliciosas papas fritas crujientes y sabrosas, permitiéndote disfrutar de las vitaminas y minerales que podemos obtener de las papas.

Las papas son una excelente fuente de potasio, mineral presente en nuestras células que ayuda a mantener una presión arterial normal, reduciendo el riesgo de contraer hipertensión y otras enfermedades del corazón. También contiene vitamina C, antioxidante que estabiliza los radicales libres y previene daño celular, además de ayudar a la producción de colágeno, la absorción del fierro y apoya al sistema inmune. Por último, en comparación con otros alimentos ricos en carbohidratos, las papas tienen el beneficio de hacerte sentir saciado por más tiempo.

Ingredientes (4 porciones)

- 8 papas peladas, cortadas en bastones
- 2 cucharadas Aceite de oliva
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra (opcional)

Preparación

1. Hervir por 5 minutos las papas en una olla con agua hirviendo. Colar las papas bajo un chorro de agua fría.
2. Colocar las papas sobre papel para hornear en una fuente apta para horno. Rociar con aceite de oliva y hornear a 180°C durante 20 a 30 minutos, hasta que queden doradas.
3. Sazonar con sal, pimienta y servir.