

PAPAS FRITAS SALUDABLES



¡Sí! ¡Existe la forma de preparar papas fritas saludables!

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 sin culpa.

Ingredientes (4-6 porciones)

- 8 papas medianas, peladas, cortadas en bastones
- 2 cucharadas aceite de coco, derretido
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 200 °C. Cubrir la bandeja del horno con papel para hornear.
2. Hervir por 5 minutos las papas en una olla con agua hirviendo. Colar las papas bajo un chorro de agua fría. Este paso ayudará a disminuir el almidón de las papas.
3. En un bowl, colocar las papas y rociarlas con el aceite de coco.
4. Esparcir las papas sobre la bandeja del horno, de manera que no queden montadas una sobre la otra. Hornear durante 20 a 30 minutos o hasta que queden doradas.
5. Sazonar a gusto y servir.