

La receta de hoy: Patatas a la importancia

La receta de hoy: Patatas a la importancia

[imprimir](#)



Cada vez queda menos para que termine el verano y, por este motivo, empezamos a traerte algunos platos calientes que te encantarán. ¡Es el caso de hoy! La **patata** es un alimento de lo más básico y delicioso que nos aporta carbohidratos, sacia nuestro apetito y además puede cocinarse de muchísimas maneras.

Nuestra propuesta de hoy, las **patatas a la importancia**, son un plato tradicional sin gluten ni lactosa, cardiosaludable, bajo en grasas y recomendable para toda la familia. Ten en cuenta que una ración solo aporta 247 calorías, 9 g. de grasas y 32

g. de carbohidratos. Necesitarás:

- 2 medidas de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 medida de vino de Jerez
- 1 cucharada de concentrado de caldo
- 1 kilogramo de patatas
- 200 gramos de cebollas
- 1 diente de ajo
- Colorante alimentario o azafrán
- Perejil
- Sal

Para comenzar, pela las patatas medianas y córtalas en dados de 3x3 centímetros de grosor. Pela y corta la cebolla y el ajo en dados pequeños.

Dispón las patatas, la cebolla, el ajo, el aceite, el colorante o azafrán, la sal y el concentrado de caldo en la cubeta de tu Chef Plus Induction. Remueve todo bien e incorpora el vino de Jerez y el agua.

A continuación cierra la tapa y programa el menú Presión a 135º durante 20 minutos. Sírvelo bien caliente, espolvoreado con perejil picado.

Te animamos a probar esta receta incluso si llevas una **dieta de adelgazamiento**, puesto que los **carbohidratos** de patatas, pasta o arroz deben estar presentes en tu alimentación aunque quieras perder peso. ¡Modera las raciones y listo!

Etiquetas

[patatas a la importancia](#)

[tubérculos](#)

[Dieta](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.