

Patatas a la importancia

Publicada por:

[imprimir](#)



- 10 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

No elimine los hidratos de carbono, como la patata, la pasta o el arroz de su alimentación con el objetivo de perder peso. Estos deben formar parte de su dieta pero en la cantidad correcta.

Modo express

1. Pele las patatas medianas y córtelas en dados de 3x3 centímetros de grosor. Pele y corte la cebolla y el ajo en dados pequeños.
2. Disponga las patatas, la cebolla, el ajo, el aceite, el colorante o azafrán, la sal y el concentrado de caldo en la cubeta de la Chef Plus Induction. Remueva e incorpore el vino de Jerez y el agua.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 minutos.
4. Sirva caliente, espolvoreado con el perejil picado.