

Patatas a lo Pobre

Según un estudio científico de la Universidad de Scranton (EE UU), cuando se prepara sin freír y sin mantequilla, una patata pequeña **sólo tiene 110 calorías** y docenas de **saludables fitoquímicos y vitaminas** (La patata contiene **vitaminas C en su piel, A, B1, B2, B6, PP** y Minerales, tales como: **Potasio y Fósforo**, pero también: **Magnesio, Hierro, Calcio y Sodio**).

La patata es el segundo alimento más consumido en el mundo. Estas patatas están realizadas en el horno por lo que mantienen mejor sus propiedades, que las tradicionales que se hacen fritas, aunque lo ideal sería hacerlas en el microondas y con piel.

INGREDIENTES:

- 200g Patata (1 patata mediana)
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde italiano
- 2 Dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 Cuch Aceite oliva
- 1 Huevo (si lo tienes permitido)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Lavar la patata y pelarla si se desea. Cortar en rodajas finas.
3. Hacer lo mismo con el pimiento y la cebolla.
4. En una bandeja para horno mezclar la patata, cebolla y pimiento con una cucharada de aceite, dos cucharadas de agua, dos dientes de ajo con un golpe y una hojita de laurel.
5. Hornear a 200°C 25-30 minutos (o hasta que la patata esté tierna).
6. Servir con un huevo a la plancha.