

Patatas Asadas al Microondas

Las patatas son ricas en potasio, si las cocinamos al vapor o al microondas con piel. Proporciona energía de rápida absorción. Son especialmente indicadas para proteger y desinflamar las mucosas intestinales, sobre todo en caso de diarrea, estómago delicado, gastritis, úlceras y acidez de estómago. Si las cocinamos y comemos al día siguiente, se forma almidón resistente, un tipo de prebiótico muy recomendable para nuestra flora intestinal.

INGREDIENTES:

- 4 Patatas de 100-150g aprox cada una
- Film transparente apto para cocinar en el microondas
- 1 Cucharada aceite oliva (opcional)
- Una Pizca de pimentón (opcional)

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Lavar las patatas.
2. Cortar 4 trozos de film, envolver bien cada patata con un trozo de film cada dando un par de vueltas al menos a cada patata.
3. Meter en el microondas, 10 minutos a potencia máxima. Las notaremos blandas si las apretamos.
4. Retirar el film con cuidado de no quemarse.
5. Puedes servir las con un poco de aceite y pimentón.