Papas fritas matutinas

Source: Adaptada de New Century Nutrition

Estas deliciosas papas fritas son ideales para el desayuno o cualquier momento del día.

About the Recipe

128 Calories · 3.1 g Protein · 4.1 g Fiber
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 papas/patatas blancas o rojas, lavadas
- 1 cebolla, cortada en rebanadas finas
- 4 cdtas / 20 ml salsa de soya/soja
- 1/2 cdta / 1 g pimentón dulce/paprika o chile en polvo
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano seco
- 1 pimiento poblano, cortado en tiras largas y finitas
- 5-6 tomates/jitomates cereza, cortados en cuartos **optional*
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, en rebanadas finas **optional*

Directions

1. Cortar las papas en cubos de 1 ½ cm y cocinar al vapor hasta que estén apenas tiernas, aproximadamente 10 minutos. Retirar del fuego y apartar.
2. Calentar 1/4 taza de agua en una sartén antiadherente grande y agregar la cebolla. Cocinar, revolviendo frecuentemente, hasta que el agua se haya evaporado y la cebolla comience a pegarse a la sartén. Raspar la sartén mientras se agrega 1/4 taza de agua, y cocinar hasta que la cebolla comience a pegarse nuevamente. Repetir este proceso hasta que la cebolla esté bien

dorada y dulce. Esto llevará aproximadamente 15 minutos.
3. Agregar las papas y el pimiento poblano a la cebolla y rociar con la salsa de soya, el orégano seco, el pimentón dulce y el chile en polvo. Cocinar, revolviendo cuidadosamente con una espátula, hasta que las papas estén bien doradas.
4. Decorar con tomates y cebolla de verdeo, si se desea.   NOTA: Se pueden usar papas rojas también. La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza salsa de soya/soja o tamari sin gluten.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 128
Grasas: 0.2 g
Grasas Saturadas: 0.1 g
Calorías Provenientes de Grasas: 1.7%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3.1 g
Carbohidratos: 29.9 g
Azúcar: 2.7 g
Fibra: 4.1 g
Sodio: 309 mg
Calcio: 39 mg
Hierro: 2.7 mg
Vitamina C: 19.5 mg
Betacaroteno: 89 mcg
Vitamina E: 0.2 mg