

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
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, en rebanadas finas

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

