

# Saludables Papas al horno con toque de hierbas y especias

La papa o patata, es un alimento de origen vegetal, es una fuente de energía, ya que su compuesto principal son los hidratos de carbono. Estos tubérculos contienen un alto porcentaje de agua (75%), cuyas propiedades nutritivas se encuentran en un valor más alto, cuando se consumen con su cascara o piel. Es rica en fibra, potasio y vitamina C, de tal manera que consumiendo 2 papas con cáscara obtendremos la dosis diaria que se necesita de la vitamina C; además aporta vitamina A, complejo B de vitaminas, ácido patogénico y ácido fólico.

En la actualidad se le da un consumo poco saludable, pues regularmente forma parte de las comidas rápidas como las papas fritas, pero en este artículo , vamos a dar una fabulosa receta con este rico alimento que aportará todos sus nutrientes, libre de grasa cuando las cocinas al horno o asadas.

## Papas al horno, una manera saludable y baja en grasa de prepararlas



Preparar unas papas saludables dependerá de los ingredientes que utilicemos, veamos este método, les encantará.

## **Ingredientes**

- 7-8 papas orgánicas grandes o medianas sin pelar
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 ajos grandes picaditos
- Sal marina y pimienta negra en polvo
- Pimentón ahumado
- 1/4 taza de mantequilla orgánica derretida
- Estragon seco
- Tomillo fresco picado
- Perejil fresco picado

## **Modo de preparación**

1- Después de lavar las papas, vamos a rebanarlas en rodajas, pero sin terminar de cortar (así como lo mostramos en la imagen).

2- Coloca las papas en una bandeja y lleve al horno precalentado a 230°C (450° F), por media hora aproximadamente y revise con un tenedor.

3- Sacar las papas y rociar con aceite de oliva cada rodaja, espolvoree con sal, pimienta, pimentón ahumado y ajo, las coloca nuevamente al horno, por 25 minutos más hasta que estén doradas.

4- Ya retiradas del horno, derretir el 1/4 de mantequilla orgánicas sobre cada papa y por último cubrirlas con el estragon, perejil y tomillo.

Las papas preparadas de este modo, mantienen su valor nutritivo, saludable y libre de grasas saturadas; así puedes incluirlas perfectamente en tu comida o cena sin la preocupación de aumentar de peso.