



Chips de piel de patata

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]Una novedad en el libro de recetas: los chips de piel de patata. ¡Y sí! En vez de tirar a la basura (o al compost) la piel de las patatas, podemos transformarlas en chips para el aperitivo. En unos 15 min, tendrás unas papitas crujientes. Sano, rápido y cero residuo. Tienes primero que lavar bien las patatas. Yo las cepillo con un cepillo para verduras, en abundante agua, para limpiar toda la tierra. Luego, las pelo. En cuanto a cantidad, contar con la piel de 4-5 patatas medianas para tener un cuenco pequeño (tipo de desayuno) de chips.[/vc_column_text][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3321? img_size=»full» onclick=»zoom»][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de los chips de piel de patata

[vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]según cantidad de piel[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 5 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 15 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1594572957866{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- piel de patatas lavada
- aceite de oliva
- sal
- paprika

[vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Primero, precalentar el horno a 200°C.
2. En un cuenco grande, poner la piel de las patatas y añadir el aceite de oliva. Para las cáscaras de 3 a 4 patatas grandes, poner 3-4 cucharas soperas de aceite. Mezclar bien con los dedos para esparcir el aceite en todas las pieles.
3. Colocar las cáscaras en una(s) placa que vayan al horno, cubierta de papel para hornear. Ponerlas de forma que no se superpongan.
4. Espolvorear con sal y paprika, o cualquier otra hierba aromática.
5. Hornear por unos 15 min.
6. Una vez cocidas y crujientes, sacar las papas del horno y dejarlas enfriar.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

Trucos para los chips de piel de patata

- Puedes preparar esta receta con otras verduras también: nabo, zanahoria, remolacha...
- Le puedes añadir tomillo o romero por ejemplo, y usar flor de sal en vez de sal común.
- Se recomienda generalmente usar verduras ecológicas, para evitar los pesticidas.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width=»1/6?]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?]/[vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1594579390816-a13c5eb5e795c3b9cda7d5b1795385b4-2? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»]/[vc_column]/[vc_row]

CATEGORY

1. Aperitivo
2. Cero residuo
3. Rincón salado

POST TAG

1. sin lactosa

2. verduras

Categoría

1. Aperitivo
2. Cero residuo
3. Rincón salado

Etiquetas

1. sin lactosa
2. verduras

Fecha de creación

09/08/2020

Autor

admin

default watermark