
Oct 09, 2017 | Escrito por Ramdi Diaz | 0

Foto: Referencial

Si eres amante de las papas fritas pero además intentas cuidar tu salud y figura, esta receta es para ti, para lograr la textura y aunque se digan fritas, no se usa aceite para su preparación. Confía, no quedan como papas al horno y tampoco se transforman en una tortilla impresentable. Te aseguramos que el resultado es excelente.

Ingredientes

Papas

Sal

1 clara de huevo

Pimentón

Pimienta

Papel manteca

Preparación

Lo primero que vamos a hacer es pelar las papas y cortarlas en bastones tradicionales igual que cuando preparamos papas fritas comunes.

Ya empezamos con la parte rara del truco para hacer papas fritas sin aceite: vamos a poner una clara de huevo en un bol. Le agregamos también un poco de sal, pimentón y pimienta.

Batimos el huevo hasta que se haga un poco de espuma. Pueden hacerlo con un batidor común o con tenedor.

Remojar las **papas cortadas** en la clara de huevo que mezclamos con pimienta, pimentón y sal. Revolver hasta que queden bien empapadas en el huevo.

Colocar en una fuente para horno un papel manteca que la cubra por completo. Esto cumple la función de que no se peguen en la primera cocción.

Poner las papas una por una encima del papel, separadas entre si. Con este procedimiento deberíamos obtener unas **papas fritas** muy parecidas a las tradicionales, pero con poca grasa y mucho más saludables.

Llevar al horno precalentado y a fuego medio.

A los 10 minutos retiramos del horno y le sacamos el papel. Verán que se pega un poquito, pero no cuesta despegar. Colocamos entonces todas las papas en la fuente del horno pero sin papel.

Volver a hornear durante 15 minutos más o hasta que estén bien doradas. Se van a sorprender!!!

Contenido Relacionado: [Aprende a preparar unas ricas papas a la cerveza](#) [1]

Categoría:

- [Variedades](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Descubre cómo

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/ I21

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/disfruta-de-unas-crujientes-papas-fritas-sin-usar-aceite>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-unas-ricas-papas-la-cerveza>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>