

Patatas al horno para acompañar



La patata se ha usado clásicamente como "guarnición" de un trozo de carne o pescado y, tradicionalmente, fritas. Por suerte muchas familias ya conocen cómo ha de ser un menú adecuado, con el ejemplo de "[Plato Saludable](#)". Este plato debe de contener un 50% a base de frutas y [verduras](#), 25% de [proteína](#) ([carne](#), [pescado](#), [huevo](#), [legumbre](#)) y 25% de hidratos de carbono (cereal, pasta, arroz..). Pero las patatas no cuentan como un vegetal en el plato saludable, al menos en gran cantidad.

Las patatas fritas comerciales contienen abundantes aceites poco saludables y sal. La fritura casera puede mejorar estos aspectos aunque siempre hemos de evitar los fritos por aumentar el riesgo de obesidad. Las patatas al horno son una alternativa más sana.

PATATAS CRUJIENTES AL HORNO

Pela y corta las patatas a rodajas finas, de menos de 0,5 cm. Ponles un poco de sal y aceite de oliva virgen extra. Muévelas bien entre las manos para que el aceite se reparta bien. Extiéndelas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de horno. Quedan más crujientes si se colocan separadas, no amontonadas. Hornea con calor arriba y abajo a 180º hasta que se vean doradas.

PATATITAS APLASTADAS CON ESPECIAS

Mejor usar patatas muy pequeñas. Se lavan y se cuecen, sin pelar, en agua con sal hasta que estén blandas. Dejar enfriar. Precalentar el horno a 200º con el grill. Poner en una taza 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y las especias que más nos gusten: perejil, orégano, comino, pimentón...). Mezclar bien. Aplastar las patatas con un vaso y pintarlas con el aceite y las especias. Hornear 10-15 min. hasta que estén doraditas.

También pueden hornearse las patatas con otras verduras y hortalizas: cebolla, pimientos, calabacín...

*** Niños a partir de 12 meses sin están blanditas y con pocas especias.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
