

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Plato rico en hidratos de carbono (almidón), potasio y vitamina B6 que lo aporta la patata. El toque de azafrán añade una pincela de antioxidantes además de sabor y color.



Patatas amarillas con azafrán



4 PERSONAS



40 MINUTOS



BAJA

Ingredientes

- 1.5 kg de patatas
- 1 l de agua
- Una pizca de sal
- 4 ajos
- 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra
- Unas hebras de azafrán

Elaboración

1. En primer lugar, limpiamos y pelamos las patatas. Seguidamente, en una cazuela con agua y una pizca de sal las ponemos a cocer (el agua debe cubrir por completo las patatas). Transcurridos 10 minutos reservamos.
2. En una sartén aparte, freímos los ajos enteros machacados y sin pelar hasta que queden dorados. Machacamos las hebras de azafrán y las echamos junto con los ajos sofritos a la misma cazuela en la que están las patatas.
3. Finalmente damos al conjunto un último hervor, de 3 a 5 minutos, y servimos bien caliente.

Descripción nutricional

Plato rico en hidratos de carbono (almidón), excelente opción para las jornadas extenuantes en las que necesitamos un aporte extra de energía.

Plato ideal para deportistas.

Cómo combinarlo

Si queremos integrar esta receta en un menú saludable, podemos visualizar un plato y colocar las patatas con azafrán en un cuarto del mismo acompañadas con unas verduras al horno (calabacín, pimientos, berenjena, cebolla) y una ración de carne, pescado o marisco a la plancha o al horno.

Nota: si cocemos las patatas la víspera y las dejamos en la nevera toda la noche se crea almidón resistente.

Fracción del almidón de la patata capaz de resistir la digestión y que se mantiene íntegro a lo largo del tracto gastrointestinal llegando intacto al colon donde es fermentado por las bacterias, lo cual ayuda a mantener nuestro bienestar intestinal.