

Papas Asadas con Hierbas

Vegetarianas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
55 min	6	265g

INGREDIENTES

- 4 papas medianas, peladas y cortadas en cubos (aproximadamente 1kg)
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- 1 cucharada de estragón fresco picado
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C. Mientras tanto, lavar, pelar y cortar las papas en cubos uniformes de aproximadamente 3-4 cm para asegurar una cocción pareja.
2. Disponer las papas cortadas sobre una placa para horno previamente aceitada con aceite de oliva. Distribuir de manera que no se superpongan para lograr un dorado parejo.
3. En un bowl pequeño, mezclar todas las hierbas frescas picadas (orégano, estragón y

romero) con las 5 cucharadas de aceite de oliva, sal marina y pimienta negra. Mezclar bien hasta integrar todos los sabores.

4. Pincelar las papas uniformemente con la mezcla de hierbas y aceite, asegurándose de que todas las caras queden bien cubiertas con la preparación aromática.

5. Hornear durante 50 minutos, dando vuelta las papas a los 25 minutos para que se doren de manera pareja por todos los lados. Están listas cuando tienen un color dorado intenso y están tiernas al pincharlas con un tenedor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sal marina

Pimienta negra recién molida

Aceite de oliva extra virgen adicional para servir

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (265g):

- Calorías: 320 kcal
- Hidratos de carbono: 39.6g (16% VD)
- Proteínas: 4.2g (13% VD)
- Lípidos: 17.5g (9% VD)
- Azúcares: 2.5g (17% VD)
- Fibra: 4.2g (26% VD) - Excelente fuente
- Sodio: 14.8mg (1% VD)
- Calcio: 24.5mg (2% VD)
- Hierro: 1.8mg (10% VD)

? BENEFICIOS DE LAS HIERBAS:

- **ORÉGANO:** Rico en antioxidantes (carvacrol, timol), propiedades antimicrobianas
- **ESTRAGÓN:** Contiene polifenoles, estimula digestión, sabor anisado único
- **ROMERO:** Ácido rosmarínico potente, mejora circulación, propiedades neuroprotectoras

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- **FIBRA EXCELENTE:** 26% VD favorece digestión y saciedad
- **POTASIO:** Regula presión arterial (18% VD aproximado)
- **ANTIOXIDANTES:** Hierbas frescas combaten radicales libres
- **GRASAS SALUDABLES:** Aceite de oliva aporta monoinsaturadas
- **SIN GLUTEN:** Naturalmente apta para celíacos
- **VEGANA:** 100% ingredientes vegetales

?? PERFECTA COMO:

- Guarnición para carnes o pescados
- Plato principal vegetariano
- Acompañamiento en cenas familiares
- Opción saludable para reuniones

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>