

Запеченный картофель

Ингредиенты

- Картофель свежий (с кожурой) - 400 г
- Масло оливковое (для салатов и жарки) - 10 г

Нутриенты

- Энергия (ккал) 396.4
- Жиры (г) 10.4
- Белки (г) 8
- Углеводы (г) 60
- Калий, K (мг) 1684.1
- Натрий, Na (мг) 24.2
- Фосфор, P (мг) 228

Способ приготовления

- Разогреть духовку до 200°C.
- Картофель вымыть и обсушить.
- Положить в огнеупорную форму, полить оливковым маслом, добавить специи по вкусу.
- Запекать до полной готовности в течение 1,5 часов
- Размять вилкой и подавать к столу