

Batatas Fritas al Horno

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 2 batatas medianas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F. Recubra ligeramente el molde para hornear con aceite en aerosol antiadherente; y deje a un lado.
2. Limpie las batatas y córtelas a lo largo en cuartos. Corte cada cuarto a lo largo en cuatro partes y coloque en un recipiente grande.
3. Revuelva las batatas junto con el aceite de oliva, las especias y los aderezos.
4. Coloque en una capa uniforme en el recipiente para hornear preparado y hornee durante 20 minutos.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 15mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families