

Batatas Fritas

¡Pruebe estas papas fritas al horno como refrigerio o merienda fácil y saludable!

Rinde: 6 porciones

Tiempo De Preparación: 10 minutos

Tiempo De Cocción: 30 minutos

Fuente: CookingMatters.org, batatas fritas



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Ingredientes

- 4 batatas medianas
- 1½ cucharaditas de paprika
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de aceite de canola
- Aceite en spray antiadherente

Pasos

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Frote y enjuague las batatas. Seque con papel o toalla de cocina.
3. Sin pelar, corte las batatas en tiras gruesas de aproximadamente ½ pulgada de ancho.
4. En un tazón grande, mezcle la paprika, la sal, la pimienta negra molida y la pimienta de cayena. Agregue el aceite. Mezcle con un tenedor hasta que no queden grumos.
5. Agregue las tiras de batata al tazón grande. Revuelva hasta que estén cubiertos por todos lados.
6. Cubra una bandeja para hornear con aceite en spray antiadherente. Coloque las batatas en una sola capa sobre la bandeja.
7. Hornee por 15 minutos. Voltee las papas fritas y hornee por otros 10 a 15 minutos, o hasta que estén tiernas.



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 8-10 batatas fritas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	240 mg
Carbohidratos totales:	18 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	4 g
Proteína	1g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tazón grande
- Bandeja para hornear
- Tenedor



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$2.48

Costo promedio/porción: \$0.41

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 4 al carrito
Batatas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación

- Para una limpieza más fácil, cubra la bandeja para hornear con una capa de papel de aluminio. Cubra con aceite en spray antiadherente antes de colocar las batatas en la bandeja.
- Se pueden utilizar papas blancas para hornear en lugar de todas o algunas de las batatas.
- Para obtener un sabor más suave, espolvoree las papas con 1½ cucharaditas de curry en polvo y ¾ de cucharadita de sal en lugar del condimento de cayena.
- Para obtener papas fritas más crujientes, asegúrese de que las batatas no queden una encima de la otra en la bandeja para hornear. Es posible que tenga que cocinar en dos tandas.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.