

Rodajas de Papa

Horneados hasta que estén crujientes, estas rodajas de papa son un acompañante o refrigerio perfecto.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: FoodHero.org, Patatas en gajos

Ingredientes

- 3 papas grandes para hornear
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharadita de paprika
- 1 ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 ½ cucharadita de cebolla en polvo

Instrucciones

1. Lávese las manos y desinfecte el área de preparación.
2. Precaliente el horno a 450 grados F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.
3. Cepille las papas bajo el chorro de agua, pero no las pele.
4. Corte cada papa en 8 rodajas, a lo largo.
5. En un tazón pequeño, mezcle el resto de los ingredientes. Unte la mezcla sobre los lados de cada rodaja de papa.
6. Coloque las rodajas en la bandeja para hornear, dejando espacio entre cada una.
7. Hornee por 30 minutos.
8. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3 rodajas	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	160
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	30 mg
Carbohidratos totales:	25 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares totales:	1 g
Proteína	3 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Bandeja para hornear
- Tazón pequeño
- Batidor o cuchara



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$2.07

Costo promedio/porción: \$0.26

Rinde: 8 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 3 al carrito
Papas para hornear

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Preparación

- Cubrir la bandeja para hornear con papel de aluminio debajo de las papas ayudará con la limpieza.
- Ajuste los condimentos a su gusto.
- El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de las rodajas; compruebe si están cocidas pinchándolas con un tenedor.
- Al cubrir las papas, intente mezclarlas en un tazón con la mezcla de condimentos y aceite, o untando todos los lados de cada rodaja con un cepillo de silicona.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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