



Batatas fritas

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

3 batatas grandes, peladas y cortadas en trozos de 2 pulgadas de largo por ¼ pulgada de ancho*

1 cucharada de aceite vegetal

½ cucharadita de pimentón

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. Calentar el horno a 450°F.
2. Lavar y pelar las batatas.
3. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. En un recipiente grande, mezclar las batatas con el aceite.
5. Agregar el pimentón, la sal, la pimienta y el ajo en polvo, mezclar para cubrir bien. Disponer las batatas en una fuente para el horno sin que se superpongan.
6. Asar aproximadamente 20 minutos, dar vuelta a la mitad del tiempo de cocción y seguir cocinando hasta que estén tiernas y doradas.
7. Llevar el horno a “broil” y cocinar durante 3 a 5 minutos más hasta que las batatas estén crujientes.
8. Dejar enfriar 5 minutos antes de servir.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.
10. Recalentar las sobras en una bandeja para el horno, sin que se superpongan, a 350°F o hasta que las batatas estén calientes. Consumir dentro de los 3 a 5 días.

* Asegúrese de que las batatas sean del mismo tamaño (para que se cocinen uniformemente) y finitas (para que queden crujientes).

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (69g)
Amount Per Serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 226mg	4%
<small>*The % Daily Value (DV) 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.</small>	