



EATING SMART
BEING ACTIVE

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%
Trans Fat 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%

*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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales