

Batatas Fritas

Verduras horneado o asado resalta el sabor y la dulzura en ellas. La hornada es una manera saludable de cocinar frente a la fritura, ya que utiliza mucho menos aceite.

- 2 libras batatas dulces
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1/4 cucharadita orégano picado
- 1/4 cucharadita pimienta

1. Lava las batatas restregándolas bien y luego las seca. Córtelas en tiras y póngalas en un bol y mézclelas con aceite, orégano y pimienta.
2. Arregle las batatas en una sola capa en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel aluminio, o en una fuente para hornear de vidrio.
3. Hornee en el horno a 400°F por 40 to 50 minutos, o hasta que estén doradas y cocidas completamente. Después de 20 minutos mírelas y girar si es necesario.

Variación: Verduras Asadas

Prueba asar otras verduras de esta forma también. Zanahorias, pastinacas, calabaza, coliflor, cebolla y manzana y pera incluso se pueden mezclar con aceite, hierbas y pimienta y colocadas en una fuente para hornear de vidrio o en una parrilla para asar forrada. Varíe los condimentos. Pruebe una mezcla de canela y el comino, o el orégano y el tomillo o. Esta receta funciona well con hierbas frescas o secas.

Sirve:	6
Tamaño de porción:	1/6 receta
Calorías	199
Grasa total	2g
Grasa saturada	0g
Colesterol	0mg
Sodio	13mg
Fibra total	6g
Proteína	2g
Carbohidratos	42g
Potasio	1235mg