



Baked Sweet Potato Fries

Serves 6 | \$1.61

140 calories | 200mg sodium | 7g total fat (.5g sat fat) | 17g carbs | 2g protein | 3g fiber per serving

Ingredients

3 medium sweet potatoes
2 Tbs. canola oil or olive oil
¼ tsp. salt

1. Pre-heat oven to 450F.
2. Cut sweet potatoes into 1/3 inch sticks.
3. Toss the sweet potatoes with the oil.
4. Spread onto a baking sheet in a single layer.
5. Stir the fries after baking for 10 minutes to get color on all sides.
6. Bake until crispy and tender, about 20 minutes.
7. Sprinkle with salt.

Spice it up

- Add a sprinkle of chili powder or cayenne for spicy fries

Make it a Meal

- Add any lean protein and green vegetable to this dish





Batatas fritas al horno

6 porciones | \$1.61

140 calorías | 200mg sodio | 7g grasa (.5g grasa saturada) | 17g carbohidratos | 2g proteína | 3g fibra por cada porción

Ingredientes

- 3 batatas medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- ¼ cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 450F.
2. Corte las batatas a lo largo de 1/3 pulgadas.
3. Mezcle las batatas cortadas con el aceite.
4. Extienda las batatas en una bandeja de hornear.
5. Después de 10-15 minutos, revuelva las batatas para que tome color por cada lado.
6. Hornee hasta que estén crujientes y tiernas, aproximadamente 20 minutos.
7. Sazone con sal.

Agregue sabor

- Añada más sabor con un poco de polvo de chile o pimienta de cayena

Hágalo como cena

- Sirvalo con pollo, pavo u otra proteína sin grasa y vegetales

