



Baked Sweet Potato Fries

140 calories | 17g carbs | 5g total fat (0.5g sat fat) | 2g protein |
200mg sodium | 3g fiber per serving

Serves 6 for \$1.61

Ingredients

3 medium sweet potatoes, halved and cut into spears
2 tablespoons canola oil, divided
¼ teaspoon salt

Preheat the oven to 450F.

Toss the sweet potatoes with the oil. Spread onto two rimmed baking sheets in a single layer.

Bake until tender and browned, 20 to 30 minutes, flipping the fries occasionally, to brown on all sides.

Sprinkle with salt before serving.



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

140 calorías | 17g carbs | 7g grasa (0.5g grasa sat) | 2g proteína
| 200 mg sodio | 3g fibra por porción

6 porciones por \$1.61

Ingredientes

3 batatas medianas

2 cucharadas de aceite de oliva o canola

¼ cucharadita de sal

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



• Agregue sabor:

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

• Conviértelo en una comida completa:

- *Sírvalo con pollo, pavo u otra proteína sin grasa y vegetales.*