



Oven Baked Home Fries

Servings: 4

Total cost: \$4.00

INGREDIENTS

- 3 ½ cup medium russet potatoes, diced (about 3 medium potatoes)
- 1/2 cup onion, finely chopped (about 1 small onion)
- 1 ½ tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- Optional: ½ teaspoon paprika, ½ teaspoon garlic powder, rosemary



STEP 1: Preheat oven to 425°F. While the oven is preheating, wash and dry potatoes.



STEP 2: Combine the onion and potatoes in a large bowl. Add olive oil, salt, pepper, and optional spices and toss to combine.



STEP 3: Transfer the mixture to an oiled sheet pan and spread into an even layer.



STEP 4: Roast for 40 minutes, or until potatoes are golden brown, mixing halfway through.

157 Calories | 26g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 5g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 298mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Patatas Fritas Caseras al Horno

Porciones: 4
Costo Total: \$4.00

INGREDIENTES

- 3 ½ tazas de patatas russet, cortadas en dados (aproximadamente 3 patatas medianas)
- 1/2 taza de cebolla cortada finamente (aproximadamente 1 cebolla pequeña)
- 1 ½ cucharada de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- Opcional: ½ cucharadita de pimentón, ½ cucharadita de ajo en polvo, romero



Paso 1: Precaliente el horno a 425 °F. Mientras se precalienta el horno, lave y seque las patatas.



Paso 2: Mezcle la cebolla y las patatas en un bol grande. Agregue aceite de oliva, sal, pimienta, y las especias opcionales y mezcle.



Paso 3: Pase la mezcla a una placa para horno con aceite y distribuya en una capa pareja.



Paso 4: Ase durante 40 minutos o hasta que las patatas estén doradas, debe mezclar a mitad de la cocción.

157 Calorias | 26g Carbs | 2g Azucar | 2g Fibra | 5g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 298mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes