

Oven Baked Home Fries

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 3 medium russet potatoes, diced
- 1 small onion, diced
- 1 ½ tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: paprika, garlic powder, or rosemary

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 425°F. Combine the potatoes and onions in a large bowl. Add olive oil, salt, black pepper and optional spices. Toss to combine.

STEP 2: Transfer the mixture to an oiled sheet pan and spread into an even layer.

STEP 3: Roast for 40 minutes, or until potatoes are golden brown, mixing halfway through.



- **Ingredient Swap:** Substitute russet potatoes for sweet potatoes to add a different flavor and nutritional profile.
- **Try this!** Dip oven baked home fries in homemade herbed yogurt sauce.



Per Serving: 160 Calories | 26g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 5g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 300mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Patatas fritas caseras al horno

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 3 patatas rojas medianas, cortadas en cubos
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Opcionales: pimentón, ajo en polvo o romero

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 425°F. Mezcle la cebolla y las patatas en un bol grande. Agregue aceite de oliva, sal, pimienta negra y las especias opcionales. Revuelva para integrarlas.

PASO 2: Pase la mezcla a una bandeja para horno engrasada y distribuya en una capa pareja.

PASO 3: Ase durante 40 minutos o hasta que las patatas estén doradas; debe mezclar a mitad de la cocción.



- **Intercambio de ingredientes:** Puede reemplazar las patatas rojas por patatas dulces para probar un sabor diferente y agregar valor nutricional.
- **¡Pruebe esto!** Sumerja las patatas fritas caseras al horno en salsa casera de yogur con hierbas.



Por porción: 160 calorías | 26 g carbohidratos | 2 g azúcar | 2 g fibra | 5 g grasa (0.5 g grasa saturada) | 3 g proteína | 300 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes