



Cuñas de batata al horno

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 45 min

Equipamiento: Asadera de 11 x 14 pulgadas, tabla para cortar tazón grande

Utensilios: Cuchillo, espátula o tenedor

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite o de aerosol de cocina
- 4 batatas medianas, lavadas (unas 1 1/2 lb)
- 2 cucharas de aceite vegetal o de canola
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- Opción picante: agregue las especias al aceite antes de mezclar con las batatas
- 1 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón

Información nutricional:

- Calorías 120
- Grasas totales 4,5 g
- Sodio 150 mg
- Carbohidratos totales 17 g
- Proteína 1 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Prepare una asadera de 11 x 14 con aceite o aerosol.
4. Lave las batatas. Corte los extremos. No pele.
5. Corte cada batata a lo largo en cuñas aproximadamente del mismo tamaño. Coloque en un tazón grande.
6. Mezcle las batatas con el aceite.
7. Para la opción picante: agregue el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el chile en polvo, la sal y la pimienta al aceite antes de mezclar para cubrir las batatas.
8. Coloque las cuñas en la asadera en una sola capa, sin superponer.
9. Hornee a 400 grados por 15 minutos o hasta que las cuñas comiencen a dorarse.
10. Retire del horno y dé vuelta cada cuña. Vuelva a meter al horno por 15 minutos para que se doren.