



Cuñas de batata al horno

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento:

Asadera de 11 x 14 pulgadas

Tabla para cortar

Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo

Espátula o tenedor

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

4 batatas medianas

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

1/4 cucharadita de sal (opcional)

1/4 cucharadita de pimienta negra

Opción picante: agregue las especias al aceite antes de mezclar con las batatas

2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo

1 1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de chile en polvo

1 cucharadita de pimentón

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. Rocíe una asadera de 11 x 14 pulgadas con aerosol antiadherente.
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 negra 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.

Información nutricional:

Calorías 120 Grasas totales 4.5 g Sodio 150 mg Carbohidratos totales 17 g
Proteína 1 g