

RECETAS

Papas fritas al horno



Ingredientes (6 porciones)

3 papas medianas (blancas o dulces, o una mezcla de ambos tipos)

3 cucharadas de aceite de oliva o aceite para cocinar

Sal y pimienta al gusto (opcional)

Para un sabor diferente:

agregue un poco de hierbas secas antes de cocinar. Pruébelas con romero, tomillo, orégano, mejorana o eneldo.

Instrucciones

1. Lave las papas. Si desea pélelas. Seque con palmaditas.
2. Corte en rodajas de ¼ de pulgada.
3. En un tazón grande, mezcle las rodajas de papa con aceite de oliva hasta que estén cubiertas. Si desea, eche un poco de sal y pimienta.
4. En una bandeja para cocinar al horno, colóquelas para formar una sola capa.
5. Cocine al horno a 425 grados Fahrenheit de 20 a 30 minutos o hasta que estén blandas y doradas. Voltéelas de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.

Información nutricional por porción

142 calorías, 7 gr de grasa, 1 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 19 gr de carbohidratos, 2,3 gr de fibra, 7 mg de sodio

LAS PAPAS

Cómo escoger: escoja papas limpias, lisas, de textura firme, que no tengan cortes, magulladuras ni manchas.

Cómo conservar: guarde las papas en un lugar fresco y seco. Las bolsas de plástico o papel perforadas ayudan a que se conserven por más tiempo. Guarde las papas en un lugar oscuro.

¿Cuánto? 1 papa mediana pesa 5-6 onzas cada una. 1 libra de papas por lo general son tres papas medianas.