

Papas picantes con hierbas

6 porciones



Ingredientes

- 2 ½ libras de papas rojas, lavadas con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, en cubos*
- 3 cucharadas de eneldo fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, finamente picado**
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto



Información Nutricional por Porción: Calorías 190, Grasa total 4.5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 10mg, Carbohidratos totales 35g, Fibra 2g, Azúcares totales 1g, incluye 0 g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0 %, Calcio 2%, Hierro 10%, Potasio 15%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Precaliente el horno a 450°F. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol antiadherente. Coloque las papas en cubos en una capa uniforme sobre la fuente preparada. Rocíe las papas con aceite vegetal, sal y pimienta. Mezcle para cubrir.
4. Hornee durante unos 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas y de color dorado. Revuelva las papas a la mitad de la cocción.
5. En un tazón pequeño, mezcle el ajo picado, el eneldo picado y el jugo de limón. Vierta la mezcla sobre las papas cocidas y revuelva para cubrir bien. Sirva inmediatamente.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Use cualquier tipo de papas.

**Sustituya 1 cucharada de eneldo seco por el eneldo fresco.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023