

Papas Fritas al Horno con Queso Parmesano

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 libra de papas, lavadas con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, cortadas en gajos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharada de queso parmesano, rallad

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Coloque las papas en un tazón grande. Rocíe con aceite y espolvoree con ajo y condimento italiano. Mezcla bien para que se impregnen uniformemente.
4. Extienda los gajos de patata en una sola capa sobre la bandeja para hornear preparada.
5. Hornea por 7 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Voltee los gajos y hornee por otros 7 minutos o hasta que estén dorados y bien cocidos.
6. Espolvorea con queso parmesano y sirve inmediato.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 180, Grasas totales 4 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 30 mg, Carbohidratos totales 34 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 1 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 4 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 10 %, Potasio 15 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026