

Papas Picantes con Hierbas

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



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

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. Mezcla 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, mezcla el ajo picado, el eneldo picado y el jugo de limón. Vierta la mezcla sobre las papas cocidas y revuelva para cubrir bien. Sirve inmediatamente.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 190, Grasas totales 4.5 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 10 mg, Carbohidratos totales 35 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 1 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 4 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, 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