

Papas fritas al horno con queso parmesano *4 porciones*



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, rallado

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 180, Grasa total 4g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 30mg, Carbohidratos totales 34g, Fibra 3g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 15%.

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. Mezcle para cubrir 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 de inmediato.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

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



food.unl.edu

Papas fritas al horno con queso parmesano *4 porciones*



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, rallado

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 180, Grasa total 4g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 30mg, Carbohidratos totales 34g, Fibra 3g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 15%.

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. Mezcle para cubrir 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 de inmediato.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

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



food.unl.edu