



Sweet Potato Fries

Serves 6

Ingredients

- 2 pounds sweet potatoes, peeled
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper

Method

1. Heat the oven to 400° F.
2. Cut the sweet potatoes into sticks 1/4 to 1/2 inch wide and 3 inches long, and toss them with the oil.
3. Mix the spices, salt, and pepper in a small bowl, and toss them with the sweet potatoes. Spread them out on 2 rimmed baking sheets.
4. Bake until brown and crisp on the bottom, about 15 minutes, then flip and cook until the other side is crisp, about 10 minutes. Serve hot.

Note:

- To make the fries crispier, try preheating the baking sheets. Lining the baking sheets with parchment paper also helps with crisping the fries.

Nutritional Analysis: 6 servings

Per Serving: Calories 173; Protein 3 g; Fat 5 g; Saturated fat 1 g; Carbohydrates 31 g; Fiber 5 g; Sugars 6 g; Cholesterol 365 mg; Sodium 365 g.



Papas fritas de camote

Sirve 6

Ingredientes

- 2 libras de batatas, peladas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Manera de Hacerse

1. Caliente el horno a 400° F.
2. Corte las batatas en palitos de 1/4 a 1/2 pulgada de ancho y 3 pulgadas de largo, y tírelos con el aceite.
3. Mezcle las especias, la sal y la pimienta en un tazón pequeño, y mézclelos con las batatas. Extiéndelos en 2 bandejas para hornear con borde.
4. Hornea hasta que esté dorado y crujiente en la parte inferior, unos 15 minutos, luego voltea y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos. Servir caliente.

Nota:

Para hacer las papas fritas más crujientes, intente precalentar las bandejas para hornear. Forrar las bandejas para hornear con papel pergamino también ayuda a crujir las papas fritas.