

RECETAS

Papas fritas al horno



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

2 papas medianas (blancas o dulces, o una mezcla de ambos tipos)
2 cucharaditas de aceite de oliva o aceite de cocina
Sal y pimienta al gusto (opcional).

Para un sabor diferente: agregue un poco de hierbas secas antes de cocinar al horno. Pruebe con romero, tomillo, orégano o mejorana o eneldo.

Información nutricional por porción

204 calorías, 4.7 gr de grasa, .65 gr de grasa saturada, 4.4 gr de proteína, 37.3 gr de carbohidratos, 4.5 gr de fibra, 158 mg de sodio.

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave las papas. Si desea, pélelas. Seque con palmaditas.
3. Corte en rodajas de ¼ de pulgada.
4. En un tazón grande, mezcle las rodajas con aceite de oliva hasta que bien estén cubiertas. Si desea, aderece con sal y pimienta.
5. En una bandeja para cocinar al horno, colóquelas para formar una sola capa.
6. Cocine al horno a 425 grados Fahrenheit por 20 a 30 minutos o hasta que estén blandas y doradas. Voltéelas de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.

LAS PAPAS

Cómo escoger: cescoja papas limpias, suaves y de textura firme, que no tengan cortes, magulladuras ni manchas.

Cómo conservar: guarde las papas en un lugar fresco y seco. Las bolsas de plástico o papel perforadas ayudan a que se conserven por más tiempo. Guarde las papas en un lugar oscuro.

¿Cuánto? 1 papa mediana pesa de 5 a 6 onzas cada una. 1 libra de papas por lo general son tres papas medianas.