Batatas fritas

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

El sabor de estas batatas es maravilloso, incluso sin freírlas. Se pueden usar batatas anaranjadas con la opción de condimento Cajún.

About the Recipe

130 Calories · 3 g Protein · 5 g Fiber
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 2 a 3 Servings

- 2 tz / 400 g batatas rebanadas, en trozos del tamaño de las papas fritas
- el necesario aceite aerosol
- 1/4 cdta / 1,5 g sal gruesa
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cda / 1,5 g perejil, picado
- 1/2 cdta / 1,5 g pimienta machacada **optional*
- 1 cdta / 1 g tomillo, fresco **optional*
- 1/4 cdta / 0,6 g pimentón dulce/parprika, ahumado **optional*
- pizca comino molido **optional*
- pizca pimienta de cayena **optional*
- pizca pimienta de Jamaica **optional*
- 2 cdtas / 8 g condimento Cajún **optional*

Directions

1. Rociar las rebanadas de batata con el aceite en aerosol y luego mezclarlas con la sal, el ajo, el perejil y cualquiera de las mezclas de especias.*   *Mezcla

de especias 1: 1/2 cucharadita de pimienta machacada, 1 cucharadita de tomillo fresco, 1/4 cucharadita de pimentón dulce ahumado, pizca de comino molido, pizca de pimienta de cayena, pizca de pimienta de Jamaica.   *Mezcla de especias 2: 2 cucharaditas de condimento Cajún.

2. Hornear las batatas a 190 ℃ (375 ℉) de 30 a 40 minutos y luego dorarlas bajo el asador durante 5 minutos.
3. Servir con un poco de jarabe de maple/arce si se desea.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 130
Grasas: 0.4 g
    Grasas saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 2.6%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3 g
Carbohidratos: 30 g
Azúcar: 6 g
Fibra: 5 g
Sodio: 371 mg
Calcio: 71 mg
Hierro: 1.8 mg
Vitamina C: 8 mg
Betacaroteno: 11,551 mcg
Vitamina E: 0.5 mg