

# 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.\* &nbsp; \*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. &nbsp;

\*Mezcla de especias 2: 2 cucharaditas de condimento Cajún. &nbsp;

2. Hornear las batatas a 190 °C (375 °F) de 30 a 40 minutos y luego dorarlas bajo el asador durante 5 minutos. &nbsp;
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