

BAKED CARROT FRIES WITH CUMIN

Makes 10 servings

Prep time: 15 minutes

Cook time: 30 minutes



Ingredients:

- 1 ½ pounds of carrots, washed and peeled *
- *Optional: Add turnips, beets, and/or sweet potatoes for variety
- 2 tsp Olive Oil
- 1 tsp Ground Cumin
- 1/8 tsp Salt

1. Preheat oven to 400 degrees Fahrenheit.
2. Cut carrots/vegetables into 3-inch strips.
3. Place vegetables, oil, cumin, and salt into a bowl and toss evenly to coat.
4. Place vegetables on a baking sheet and bake for 30 minutes, turning after the first 15 minutes.
5. Cool slightly and enjoy.

Nutrition information per serving: Calories 37, Carbohydrate 6.6 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 0.7 g, Total Fat 1.1 g, Sodium 112 mg



Adapted from: www.fruitandveggiesmorematters.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

FRITAS DE ZANAHORIA CON COMINO

Rinde 10 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo de cocinar: 30 minutos



Ingredientes:

- 1 ½ libras de zanahoria, lavado y pelada *
- * Opcional: Añada nabo, betabel, o papas para más variedad
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/8 cucharadita de sal o sal a gusto

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corta los vegetales en tiras de 3 pulgadas.
3. Mezcla los vegetales, aceite, comino, y sal en un tazón.
4. Coloque las tiras en la bandeja y hornee durante 30 minutos, volteándolas a la mitad de ese tiempo.
5. Deje enfriar y disfruta.

Información nutricional por porción: Calorías 37, Carbohidratos 6.6 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 0.7 g, Grasa Total 1.1 g, Sodio 112 mg



Adaptación: www.fruitandveggiesmorematters.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.