

Oven Sweet Potato Fries

Makes 2 servings.

Prep time: 25 minutes

Ingredients:

1 large sweet potato, peeled and cut into wedges

2 tsp Canola Oil

¼ tsp Salt, Pinch of Cayenne Pepper

1. Preheat oven to 450 degrees F. Toss sweet potato wedges with oil, salt, and pepper.
2. Spread the wedges out on a rimmed baking sheet.
3. Bake until browned and tender, turning once, about 20 minutes total. Serve with ketchup or favorite dipping sauce.



Nutrition information per serving: Calories 122, Carbohydrate 18.7g, Fiber 3g, Protein 1.8g, Total Fat 4.8g, Saturated Fat 0.4g, Cholesterol 0mg, Sodium 323mg



Adapted from eatingwell.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Papas Horneadas de Camote

Rinde 2 porciones.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

1 Camote grande, pelado y cortado en gajos

2 cucharaditas de Aceite de Canola

¼ de cucharadita de Sal Una pizca de Pimienta de Cayena

1. Precaliente el horno a 450 grados F. Mezcle las rodajas de camote con aceite, sal y pimienta. Extienda las cuñas en una bandeja para hornear con borde.
2. Hornee hasta que esté dorado y tierno, volteándolo una vez, aproximadamente 20 minutos en total.
3. Sirva con salsa de jitomate o salsa favorita.



Información nutricional por porción: Calorías 122, Carbohidratos 18.7g, Fibra 3g, Proteínas 1.8g, Grasa Total 4.8g, Grasa Saturada 0.4g, Colesterol 0mg, Sodio 323mg



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