

Carrot & Potato Baked French Fries

Makes 5-6 servings

Prep time: 15 mins

Ingredients:

4 large carrots, washed and cut long ways in a French fry shape

2 whole large potatoes, washed and cut into French fry shape

2 tablespoons of oil

1 teaspoon salt, 1 teaspoon black pepper, ½ teaspoon garlic powder, ½ tsp onion powder, ½ teaspoon paprika

Dash of parsley as garnish

1. Preheat oven to 425 degrees. Wash and cut vegetables.
2. Toss vegetables with oil, salt, pepper, garlic, and other seasonings of choice if used.
3. Evening spread on top a baking sheet tray and put into oven.
4. Bake for 20-30 mins or until desired crispiness, tossing halfway through.
5. Let sit for a few moments as they might be hot before serving!

Nutrition information per 6 servings: Calories: 110, Carbohydrate: 16g, Dietary Fiber: 3g, Protein 2g, Total Fat: 5g, Sodium 421mg



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Carrot & Potato Baked French Fries

Makes 5-6 servings

Prep time: 15 mins

Ingredients:

4 large carrots, washed and cut long ways in a French fry shape

2 whole large potatoes, washed and cut into French fry shape

2 tablespoons of oil

1 teaspoon salt, 1 teaspoon black pepper, ½ teaspoon garlic powder, ½ tsp onion powder, ½ teaspoon paprika

Dash of parsley as garnish

6. Preheat oven to 425 degrees. Wash and cut vegetables.
7. Toss vegetables with oil, salt, pepper, garlic, and other seasonings of choice if used.
8. Evening spread on top a baking sheet tray and put into oven.
9. Bake for 20-30 mins or until desired crispiness, tossing halfway through.
10. Let sit for a few moments as they might be hot before serving!

Nutrition information per 6 servings: Calories: 110, Carbohydrate: 16g, Dietary Fiber: 3g, Protein 2g, Total Fat: 5g, Sodium 421mg



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Zanahoria & Patatas Fritas Al horno

Hace 5-6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

4 zanahorias grandes, lavadas y cortadas de largo camino en forma de alevines franceses

2 patatas grandes enteras, lavadas y cortadas en forma de alevines franceses

2 cucharadas de aceite

1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de ajo en polvo,

1/2 cucharadita de cebolla en polvo, 1/2 cucharadita de pimentón

Pizca de perejil como guarnición

1. Precaliente el horno a 425 grados. Lavar y cortar verduras.
2. Lanzando verduras con aceite, sal, pimienta, ajo y otros condimentos de elección si se usa.
3. Por la noche extiende en la parte superior una bandeja para hornear y colócelas en el horno.
4. Hornee durante 20-30 minutos o hasta que quede crujiente, lanzando a mitad de camino.
5. ¡Deja reposar unos momentos, ya que podrían estar calientes antes de servir!

Información nutricional por porción: Calorías 110, Carbohidratos 16g, Fibra 3g, Proteínas 2g, Grasa Total 5g, Colesterol Sodio 421 mg



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

Zanahoria & Patatas Fritas Al horno

Hace 5-6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

4 zanahorias grandes, lavadas y cortadas de largo camino en forma de alevines franceses

2 patatas grandes enteras, lavadas y cortadas en forma de alevines franceses

2 cucharadas de aceite

1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de ajo en polvo,

1/2 cucharadita de cebolla en polvo, 1/2 cucharadita de pimentón

Pizca de perejil como guarnición

1. Precaliente el horno a 425 grados. Lavar y cortar verduras.
2. Lanzando verduras con aceite, sal, pimienta, ajo y otros condimentos de elección si se usa.
3. Por la noche extiende en la parte superior una bandeja para hornear y colócelas en el horno.
4. Hornee durante 20-30 minutos o hasta que quede crujiente, lanzando a mitad de camino.
5. ¡Deja reposar unos momentos, ya que podrían estar calientes antes de servir!

Información nutricional por porción: Calorías 110, Carbohidratos 16g, Fibra 3g, Proteínas 2g, Grasa Total 5g, Colesterol Sodio 421 mg



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