

Batatas Asadas al Horno

Tipo de Receta: Comida para acompañar

Tiempo para preparación: 10 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

La receta hace: 6

Tiempo para cocinar: 40 minutos

Lo que necesita para la receta:

- 4 batatas/camotes medianos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 450 grados.
2. Lávese las manos.
3. Pele y corte las batatas/camotes en trozos de 1 pulgada.
4. Coloque los trozos de batatas/camotes en un bol grande.
5. Agregue la sal y aceite de oliva y mezcle bien.
6. Coloque las batatas/camotes en una capa uniforme en una bandeja para horno.
7. Coloque la bandeja en la rejilla más alta del horno.
8. Cocine las batatas/camotes por 40 minutos o hasta que estén ligeramente doradas y se les pueda insertar un tenedor fácilmente.
9. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 140	Calorías de Grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa Total 7 g	11%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 240 mg	10%
Carbohidrato Total 17 g	6%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 4 g	
Proteína 1 g	
Vitamina D 0%	
Calcio 2%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.6

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirijase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station