

Batatas Asadas al Horno

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 6 porciones

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

4 batatas/camotes medianos

3 cda de aceite de oliva

½ cdta de sal

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 450 grados.
3. Pele y corte las batatas/camotes en trozos de 1 pulgada.
4. Coloque los trozos de batatas/camotes en un tazón 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 hornear.
7. Coloque la bandeja en la rejilla mas 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

6 raciones por envase

Tamaño por ración

1 taza (94g)

Cantidad por Ración

Calorías

130

%Valor Diario*

Grasa Total 7 g	9%
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	11%
Azúcares Totales 4 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 1 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 26mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 292mg	6%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=3.5