

Bocados de Batatas por Jason

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cda de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla, pequeña y picada
- ½ pimentón, picado
- 2 dientes de ajo, cortados
- ¼ cdta de sal
- ¼ cda pimenta negra molida
- 2 batatas grandes, peladas y en cubos de ¼ pulgadas



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio.
3. Coloque la cebolla, pimentón, ajo, pimienta, y batatas en un sartén.
4. Cocine hasta que los vegetales estén dorados por un lado.
5. Voltee los vegetales con una espátula para dorar el otro lado.
6. Sirva caliente y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (103g)

Cantidad por Ración

Calorías 100

%Valor Diario*

Grasa Total 3.5 g 4%

Grasa Saturada 0 g 0%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 180 mg 8%

Carbohidrato Total 16 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 28mg 2%

Hierro 1mg 6%

Potasio 279mg 6%

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

FK= 4.8