Living Whole
Employee Wellness Program

Papas Fritas de Batata al Horno

Ingredientes:
1/4 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 lbs. batatas
1 cucharada de pimentón
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de azúcar

*VEGANO *GLUTEN-FREE *SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (239g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 270mg	**11%**
Total Carbohydrate 44g	**15%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Sugars 15g	
Protein 4g	

Vitamin A 230% • Vitamin C 50%
Calcium 4% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 400 grados. Cortar las batatas en rodajas.
2. Forra una bandeja para hornear con papel de pergamino.
3. En un tazón grande, combine las papas, el aceite de oliva, el pimentón, la sal, la pimienta y el azúcar. Lanza para cubrir uniformemente.
4. Coloque las papas en la bandeja para hornear y extiéndaleque no estén abarrotadas.
5. Hornea hasta que esté ligeramente dorado, girando una vez.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.