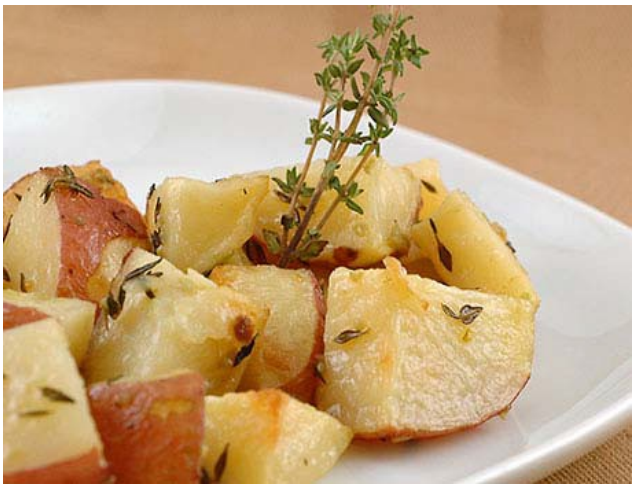
Living Whole
Employee Wellness Program

Patatas al Ajo

Ingredientes:
1 libra de papas rojas nuevas, cortadas en trozos grandes del tamaño de un bocado
4 dientes de ajo, picados
1/4 taza de perejil fresco, picado
2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de romero fresco
1/4 taza de queso parmesano recién rallado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 34g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 3g	
Protein 4g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 45%
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

*GLUTEN-FREE

*SOY FREE

Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 400 grados.
2. En un plato para hornear de tamaño mediano, dedo del pie pota- dedos con ajo, perejil, aceite de oliva, sal, pimienta y romero.
3. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 20 minutos o hasta que las papas comiencen a ablandarse. En este momento retiramos del horno y espolvoreamos con queso parmesano.
4. Vuelva al horno sin tapar y cocine durante 15 minutos adicionales o hasta que las papas se vean ligeramente fruncidas.

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.