

# SWEET POTATO FRIES



## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 2 SERVINGS):

150 calories; 25 grams carbohydrate; 5 grams fat; 2 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.35

---

## INGREDIENTS

- 2 medium sweet potatoes
- 1 Tbsp olive oil
- ¼ tsp salt
- Black pepper, to taste
- Your choice of spice (try cayenne, cumin, garlic powder, or paprika) to taste

*It's easy to have healthy, yummy "fries" if you make them at home in the oven! Try this recipe with regular white potatoes for classic French fries.*

---

## DIRECTIONS

Heat oven to 450°F. Halve the sweet potatoes lengthwise and cut each half into long spears, about ½ inch thick each. You can peel the potatoes before slicing or you can leave the skin on. Place sweet potato slices into a bag or large bowl. Toss with olive oil, salt, pepper, and your choice of spice. Spread sweet potato slices on a baking sheet. Bake in oven for 15 minutes then turn with a spatula. Bake for another 10-15 minutes. Remove from oven and enjoy!

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*



## VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 2 PORCIONES):

150 calorías; 25 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 2 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$0.35

---

## INGREDIENTES

2 camotes medianos

1 cucharada de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal

Pimienta negra, al gusto

Opcional: (aderezar con pimienta, comino, ajo en polvo o pimienta roja)

*¡Es fácil disfrutar de unas “papas fritas” saludables y deliciosas, hechas en casa y al horno! Prueba esta receta con papas blancas para hacer papas fritas clásicas.*

---

## PREPARACIÓN

Caliente el horno a 450°F. Corte los camotes por la mitad, luego corte cada mitad en rebanadas largas, de aproximadamente ½ pulgada de espesor cada una. Puede quitar o dejar la piel de los camotes antes de rebanar. Coloque las rebanadas de camote en una bolsa o recipiente grande. Mezcle con aceite de oliva, sal, pimienta o especias al gusto. Coloque las rebanadas de camote aderezadas en una bandeja para hornear. Hornee durante 15 minutos y luego voltéelas con una espátula. Vuelva a hornear por otros 10-15 minutos. ¡Retire del horno y Buen provecho!

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*