

Papas fritas al horno con queso parmesano

4 porciones

Elija opciones horneadas o al vapor en lugar de alimentos fritos, especialmente los fritos con abundante aceite. Una pizza de salsa picante, o una pizza de queso, hierbas y especias agregan sabor sin agregar grasa.

- 1 libra de papas, lavadas con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, cortadas en gajos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Coloque las papas en un tazón grande. Rocíe con aceite y espolvoree con ajo y condimento italiano. Mezcle para cubrir uniformemente.
4. Extienda los gajos de patata en una sola capa sobre la bandeja para hornear preparada.
5. Hornea por 7 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Voltee los gajos y hornee por otros 7 minutos o hasta que estén dorados y bien cocidos.
6. Espolvorea con queso parmesano y sirve de inmediato.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 180, Grasa total 4g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 30mg, Carbohidratos totales 34g, Fibra 3g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 15%.