

Papas Fritas Saludables

⌚ Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ taza de verduras con almidón

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Papas Russet, grandes, paquete de 80	Aprox 3 libras 12 onzas	6	Aprox 7 libras 8 onzas	12
Aceite vegetal		¼ de taza		½ de taza
Paprika		2¼ cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas
Ajo en polvo		2¼ cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas
Chile en polvo		2¼ cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas
Cebolla en polvo		2¼ cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas



Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Lave bien las papas con un cepillo bajo agua de la llave. No las pele.
2. Corte cada papa a lo largo en 8 gajos iguales. Colóquelos en un recipiente grande. Mezcle el aceite, la paprika, el ajo en polvo, el chile en polvo y la cebolla en polvo. Vierta aceite y especias sobre los gajos de papa. Mezcle hasta que estén uniformemente cubiertos.
3. Coloque en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear en una sola capa con espacio entre cada gajo.
4. Hornee en el horno precalentado por aproximadamente 30 minutos, o hasta que queden dorados y suaves.

CCP: Caliente a 140°F o más.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.

Sirva porciones de ½ taza, aproximadamente 4 gajos por cada ½ taza.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza (4 gajos c/u)	12 porciones, aprox 3 libras 12 onzas 24 porciones, aprox 6 libras 12 onzas	12 porciones, aprox 1½ cuartos de galón 24 porciones, aprox 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción					
Calorías	159	Sodio	28 mg	Vitamina A	364 IU
Grasa Total	4.9 g	Carbohidratos	27 g	Vitamina C	8 mg
Grasa Saturada	0.4 g	Fibra Dietética	2.3 g	Hierro	1.5 mg
Colesterol	0 mg	Proteínas	3 g	Calcio	23 mg

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.