

Papas fritas de camote y betabel



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 5

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 taza mayonesa bajo en grasa
- 1/4 cucharadita pimienta
- 2 camotes medianos, cortadas en palitos de 1/2 pulgada de grosor
- 2 betabeles grandes, cortadas en palitos de 1/2 pulgada de grosor
- 2 cucharadas aceite
- 1/8 cucharadita sal

PREPERACIÓN

1. En un tazón pequeño, combine la mayonesa y 1/8 cucharadita de pimienta. Cubrir y refrigerar hasta servir.
2. Corte los camotes por la mitad a lo ancho; corte cada mitad en tiras de 1/2 pulgada. Coloque en un tazón.
3. Pele y corte los betabeles por la mitad; cortar en tiras de 1/2 pulgada. Transferir al mismo tazón.
4. Agregue aceite, sal y 1/8 cucharadita de pimienta al tazón. Mezcle para cubrir.
5. Extienda camotes y betabeles en una bandeja para hornear forrada de papel para hornear o papel aluminio.
6. Hornee las verduras, sin tapar, a 425°F (220°C) durante 20 a 30 minutos o hasta que estén tiernas, volteándolas una vez.
7. Sirve con mayonesa.



Información Nutricional

Porción: 1/5 de receta

Calorías	184
Grasa total	8.7 g
Grasa saturada	0.7 g
Colesterol	0 mg
Sodio	243 mg
Carbohidratos	26.1 g
Fibra	2.6 g
Azúcares	3.2 g
Proteína	1.6 g

Recipe source:
adapted from Taste of Home