

# 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.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# PAPITAS DULCES FRITAS

## 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.*

[WWW.BRIGHTERBITES.ORG](http://WWW.BRIGHTERBITES.ORG) © 2016 Brighter Bites