

# Papas Fritas al Horno

Sirve: 5 porciones

## Ingredientes

- 4 papas grandes (2 libras)
- 8 cucharadas agua helada
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta blanca
- 1/4 cucharadita pimienta de Jamaica (allspice)
- 1 cucharadita hojuelas de chile picante
- 1 cucharada aceite vegetal

## Preparación

1. Limpie las papas y córtelas en tiras de ½ pulgada.
2. Coloque las tiras de papa en el agua helada, cúbralas y deje enfriar por 1 hora o más.
3. Saque y seque las tiras.
4. Coloque el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal, la pimienta de Jamaica, la pimienta blanca y las hojuelas de chile picante en una bolsa plástica.
5. Añada las papas a las especias.
6. Limpie las papas con aceite.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>150 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>52 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

7. Coloque las papas en una sartén para hornear antiadherente poco profunda.

8. Cúbralas con papel de aluminio y hornéelas a 475 °F por 15 minutos.

9. Quite el papel de aluminio y siga horneando por 15-20 minutos más, o hasta que se doren. Revuelva las papas de vez en cuando hasta que se doren por completo.

US Department of Health and Human Services, SmallStep.gov Step 2: Eat Better