



Batatas fritas

Adecuada para niños

Baja en grasa, alta
en fibra

Ingredientes

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

- 2 **batatas** grandes
- 2 cucharadas de **aceite**
- 1/4 cucharadita de **sal**

*Condimentos opcionales: ajo en polvo, cebolla en polvo, romero,
pimienta negra*

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 300 °F. Forre una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Lave y seque las batatas. Corte en rodajas finas y uniformes con un cuchillo afilado, un pelador de vegetales o un rebanador.
3. Ponga las rodajas en un tazón con aceite.
4. Ponga las rodajas en una sola capa sobre una bandeja para hornear y espolvoréelas con sal y otros condimentos.
5. Hornee por 20-25 minutos, hasta que estén crujientes. Déjelas enfriar por 5 minutos.