

Papas Gruesas Al Horno

Para 4 porciones de 1 taza cada una

Aceite en aerosol para cocinar

2 papas grandes Russet, cortadas en trozos gruesas

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cda. de condimento italiano de diversas hierbas (Italian herb dressing mix)

1 cdta. de chili en polvo y/o p prika

1. Precaliente el horno a 400 F.

2. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas.

Coloque los trozos de papa en la charola.

3. En un t zon, pequeño, combine el ajo y el condimento. Espolvoree la mitad de la mezcla encima de las papas.

4. Hornee los trozos de papas por aprox. 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y  cheles el resto de la mezcla de ajo y condimento.

5. Hornee por otros 7 minutos o hasta que las papas estén doradas y totalmente cocinadas. Sirva caliente.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.* Para más recetas visite : www.campeonesdelcambio.net

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools

Harvest
of the
Month
Network for a Healthy California



Papas Gruesas Al Horno

Para 4 porciones de 1 taza cada una

Aceite en aerosol para cocinar

2 papas grandes Russet, cortadas en trozos gruesas

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cda. de condimento italiano de diversas hierbas (Italian herb dressing mix)

1 cdta. de chili en polvo y/o p prika

1. Precaliente el horno a 400 F.

2. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas.

Coloque los trozos de papa en la charola.

3. En un t zon, pequeño, combine el ajo y el condimento. Espolvoree la mitad de la mezcla encima de las papas.

4. Hornee los trozos de papas por aprox. 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y  cheles el resto de la mezcla de ajo y condimento.

5. Hornee por otros 7 minutos o hasta que las papas estén doradas y totalmente cocinadas. Sirva caliente.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.* Para más recetas visite : www.campeonesdelcambio.net

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools

Harvest
of the
Month
Network for a Healthy California



Papas Gruesas Al Horno

Para 4 porciones de 1 taza cada una

Aceite en aerosol para cocinar

2 papas grandes Russet, cortadas en trozos gruesas

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cda. de condimento italiano de diversas hierbas (Italian herb dressing mix)

1 cdta. de chili en polvo y/o p prika

1. Precaliente el horno a 400 F.

2. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas.

Coloque los trozos de papa en la charola.

3. En un t zon, pequeño, combine el ajo y el condimento. Espolvoree la mitad de la mezcla encima de las papas.

4. Hornee los trozos de papas por aprox. 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y  cheles el resto de la mezcla de ajo y condimento.

5. Hornee por otros 7 minutos o hasta que las papas estén doradas y totalmente cocinadas. Sirva caliente.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.* Para más recetas visite : www.campeonesdelcambio.net

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools

Harvest
of the
Month
Network for a Healthy California



Papas Gruesas Al Horno

Para 4 porciones de 1 taza cada una

Aceite en aerosol para cocinar

2 papas grandes Russet, cortadas en trozos gruesas

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cda. de condimento italiano de diversas hierbas (Italian herb dressing mix)

1 cdta. de chili en polvo y/o p prika

1. Precaliente el horno a 400 F.

2. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas.

Coloque los trozos de papa en la charola.

3. En un t zon, pequeño, combine el ajo y el condimento. Espolvoree la mitad de la mezcla encima de las papas.

4. Hornee los trozos de papas por aprox. 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y  cheles el resto de la mezcla de ajo y condimento.

5. Hornee por otros 7 minutos o hasta que las papas estén doradas y totalmente cocinadas. Sirva caliente.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.* Para más recetas visite : www.campeonesdelcambio.net

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools

Harvest
of the
Month
Network for a Healthy California

