



CAMOTES A LA FRANCESA

*

MATERIALES:

Bandeja para hornear
Cucharas de medir
Cuchillo afilado
Tabla de cortar
Tazón grande
Tenedor

INGREDIENTES:

4 camotes medianos
1½ cucharita de pimentón dulce en polvo
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida
⅓ cucharadita de pimienta cayena
1 cucharada de aceite de canola
Aceite en aerosol

Sirve 6:

8 a 10 palitos de camotes fritos por porción

*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Lave las papas bien usando un cepillo para verduras. Séquelas con una toalla de papel o toalla de cocina.
3. Sin pelarlas, córtelas en palitos gruesos, más o menos de ½ pulgada, como las papas a la francesa.
4. En un tazón grande, mezcle el pimentón dulce, la sal, la pimienta negra molida y la pimienta cayena. Agregue el aceite. Bata con un tenedor hasta que no haya grumos.
5. Añada los palitos de camote al tazón. Revuelva hasta que estén bien cubiertos.
6. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Coloque los camotes en una sola capa en la bandeja.
7. Hornee por 15 minutos. Déle la vuelta a los camotes y hornee de 10 a 15 minutos más o hasta que estén blandos.

Notas:

- Puede utilizar papas blancas para hornear en cambio de todos los camotes o parte de ellos.
- Para que el camote quede menos picante, espolvoréelo con curry en polvo y $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal en lugar del sazón de cayena