

Patatas Bravas

Yield: 4 servings

Ingredients

- 4 cups 1 inch cubed sweet potatoes
 - 2 cups 1 inch cubed Yukon gold potatoes
 - 1 tablespoon extra virgin olive oil
 - ½ teaspoon salt
 - 1 cup Smoky Tomato Sauce*
- *See recipe

Instructions

1. Heat oven to 425 degrees and line a baking sheet with parchment paper.
2. Add potatoes to a large bowl with oil and salt. Toss together until potatoes are coated.
3. Spread potatoes out on the baking sheet and roast until golden brown about 25 to 30 minutes.
4. Serve with sauce.



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe
Calories: 226
Total Fat: 4 g
Saturated Fat: 0.6 g
Monounsaturated Fat: 2.8 g
Polyunsaturated Fat: 0.5 g
Sodium: 269 mg
Total Carbohydrate: 43.4 g
Dietary Fiber: 6.2 g
Sugars: 8.1 g
Protein: 4.2 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26533 © Spectrum Health 12.2021



Patatas bravas

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 4 tazas de camotes cortados en cubos de 1 pulgada
 - 2 tazas de papas Yukon Gold cortadas en cubos de 1 pulgada
 - 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - ½ cucharadita de sal
 - 1 taza de salsa de tomate ahumada*
- *Ver receta

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados y cubra una bandeja para horno con papel de hornear.
2. Coloque las papas y los camotes en un recipiente grande y agregue el aceite y la sal. Mézclelos hasta que queden cubiertos.
3. Disponga uniformemente las papas y los camotes en la bandeja para horno y rostícelos hasta que se doren, unos 25 a 30 minutos.
4. Sírvalos con la salsa.



Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

- Calorías: 226
- Grasas totales: 4 g
- Grasas saturadas: 0.6 g
- Grasas monoinsaturadas: 2.8 g
- Grasas poliinsaturadas: 0.5 g
- Sodio: 269 mg
- Carbohidratos totales: 43.4 g
- Fibras alimentarias: 6.2 g
- Azúcares: 8.1 g
- Proteína: 4.2 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

