



RECIPE

Sweet Potato Fries

Ready in **40 minutes**

Yields ~**11 servings** @ ½ cup each

Ingredients

- 2 pounds sweet potatoes, peeled
- 2 tbsp canola oil
- 1 tsp granulated garlic powder
- 1 tsp paprika
- ¾ tsp salt
- ¼ tsp pepper

Instructions

1. Preheat oven to 400 degrees. For easier clean up, line a baking sheet with parchment paper or aluminum foil.
2. Slice sweet potatoes into ¼ inch thick sticks. Take care to make sure they're uniform in width.
3. Toss sweet potatoes with canola oil.
4. Mix spices together, and toss with sweet potatoes.
5. Add fries to a lined baking sheet and put it in the oven.
6. Bake for 15 minutes, then flip the fries. Put them back in the oven for another 10 - 15 minutes.
7. Serve with ketchup or Sriracha Mayo.

Sriracha Mayo

Ingredients

- ¼ cup low fat mayo
- 1 ½ tsp Sriracha

Instructions

1. Mix together low fat mayo and sriracha.
2. Refrigerate until time to serve.



RECIPE

Papitas de camote (o Sweet Potato Fries)

Listo en **40 minutos**

Rinde **~11 porciones de ½ taza**

Ingredientes

- 2 libras camote/batatas, peladas
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharadita de paprika
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida

Instrucciones

1. Caliente el horno a 400 grados F. Saque una charola para hornear y pon papel para hornear o papel aluminio en la charola para que sea más fácil lavarla.
2. Corte el camote/las batatas en tiras de ¼ de pulgada de ancho. Trate de que todas sean del mismo tamaño.
3. Coloque el camote cortado en un plato hondo, pongale el aceite de canola y mezclelos.
4. Mezcle las especias y la sal. Agreguelo al camote con aceite de canola y mezcle muy bien.
5. Ponga los camotes en la charola en una sola capa y colóquela en el horno.
6. Cocinelos por 15 minutos. Sácalos del horno y voltealos. Regresalos al horno por unos 10 -15 minutos más.
7. Cuando están listas, se pueden comer solos, con ketchup o con Sriracha Mayo.

Sriracha Mayo

Ingredientes

- ¼ taza de mayonesa bajo en grasa
- 1 ½ cucharadita de salsa Sriracha

Instrucciones

1. Mezcle la mayonesa bajo en grasa con la salsa Sriracha.
2. Ponlo en la refrigerador hasta que sea tiempo para servir.

Inspirada por la receta para Papitas de camote de Mark Bittman y modificada con ayuda de estudiantes en RAP.