



# Garlic Roasted Potatoes

Prep time: 15 minutes

Cook time: 40 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.34 per recipe, \$0.42 per serving

## Ingredients

6 small red potatoes, chopped into 1" wedges

¼ cup canola oil

¼ cup parmesan cheese

¼ teaspoon salt

1 teaspoon Italian seasoning

1 teaspoon garlic powder

¼ teaspoon paprika

## Directions

- 1) Preheat oven to 400°F.
- 2) Place potato wedges in a large bowl.
- 3) Add the canola oil and parmesan cheese. Toss to coat potatoes evenly.
- 4) In a small bowl, mix salt, Italian seasoning, garlic powder, and paprika.
- 5) Sprinkle the mixture over potatoes and toss to coat evenly.
- 6) Place potato wedges in a baking dish.
- 7) Bake for 40 minutes, or until fork tender and golden brown.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

**Calories 160**

% Daily Value\*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 35mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 591mg 15%

Vitamin C 11mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Money-Saving Tip:

Buying bagged potatoes usually costs less per pound than loose potatoes.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



Questions about  
nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Papas Horneadas al Ajo

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 40 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: ½ taza**

**Costo: \$3.34 por receta, \$0.42 por porción**

## Ingredientes

- 6 papas rojas pequeñas, cortadas en trozos de 1 pulgada
- ¼ taza de canola
- ¼ taza de queso parmesano
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de especias Italianas
- 1 cucharaditas de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de paprika

## Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400°F.
- 2) Coloque las papas en trozos en un tazón grande.
- 3) Agregue la canola y queso parmesano y mezcle para cubrir todas las papas igual.
- 4) En un tazón pequeño, mezcle la sal, especias Italianas, ajo en polvo y paprika.
- 5) Espolvorea la mezcla sobre las papas y revuelva para cubrir completamente.
- 6) Coloque los trozos de papas en una bandeja para hornear.
- 7) Hornee por 40 minutos, o hasta que se sientan tiernas o estén doradas.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 160

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 35mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 591mg	<b>15%</b>
Vitamin C 11mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Consejo para ahorrar dinero:

Comprar papas en bolsa generalmente cuesta menos por libra que las papas sueltas.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Batatas Assadas com Alho

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozimento: 40 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$3.34 por receita, \$0.42 por porção

## Ingredientes

6 batatas vermelhas pequenas,  
picadas em fatias de 1 polegada

¼ copo de óleo de canola

¼ copo de queijo parmesão

¼ colher de chá de sal

1 colher de chá de tempero italiano

1 colher de chá de alho em pó

¼ colher de chá de paprika

## Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 400°F.
- 2) Coloque as fatias de batata em uma tigela grande.
- 3) Adicione o óleo de canola e o queijo parmesão. Misture para revestir batatas uniformemente.
- 4) Em uma tigela pequena, misture sal, tempero italiano, alho em pó e páprica.
- 5) Polvilhe a mistura sobre as batatas e misture para revestir bem uniformemente.
- 6) Coloque as fatias de batata em uma assadeira.
- 7) Asse por 40 minutos ou até ficarem macias por dentro e douradas por fora.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value\*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 35mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 591mg 15%

Vitamin C 11mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para Economizar Dinheiro:

As batatas ensacadas geralmente custam menos por libra do que as batatas soltas.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.