



Sweet Potato Fries

Prep time: 5 minutes

Cook time: 25-30 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 10 fries

Cost: \$2.99 per recipe, \$0.37 per serving

Ingredients

- 3 medium sweet potatoes (about 2 pounds)
- 2 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon paprika
- ¼ teaspoon cinnamon

Directions

- 1) Preheat oven to 450°F.
- 2) Wash sweet potatoes. Leaving skins on, cut each potato into thin wedges.
- 3) Place sweet potatoes into a medium bowl. Add oil, salt, paprika, and cinnamon. Mix well to coat the fries. Spread onto a baking sheet in a single layer.
- 4) Bake for 15 minutes, then flip the fries over. Bake 10-15 minutes more, until golden brown.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	10 fries
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 386mg	8%
Vitamin A 808mcg	90%

*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:
Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own vegetables.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



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.



Papitas de Batata

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25-30 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 10 tiras

Costo: \$2.99 por receta, \$0.37 por porción

Ingredientes

- 3 batatas (papas dulces) medianas (unas 2 libras)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita paprika (pimentón dulce)
- ¼ cucharadita canela

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 450°F.
- 2) Lave las batatas. Dejando la piel, corte cada batata en gajos delgados.
- 3) Coloque las batatas en un tazón mediano. Agregue el aceite, sal, paprika y canela. Mezcle bien para cubrir las papitas. Esparza en una bandeja para hornear en una sola capa.
- 4) Hornee por 15 minutos, luego voltee las papitas. Hornee por 10-15 minutos más, hasta que estén doradas.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	10 fries
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 386mg	8%
Vitamin A 808mcg	90%

*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:
Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias verduras.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿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.



Fritas de Batata-Doce

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 25 a 30 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 10 fritas

Custo: \$2.99 por receita, \$0.37 por porção

Ingredientes

- 3 batatas-doces médias (cerca de 2 libras)
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de paprika
- ¼ colher de chá de canela

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 450°F.
- 2) Lave as batatas-doces. Deixando-as com as cascas, corte cada batata em fatias finas.
- 3) Coloque a batata-doce em uma tigela média. Adicione azeite, sal, paprika e canela. Misture bem para revestir as batatas fritas. Espalhe as batatas em uma única camada em uma assadeira.
- 4) Asse por 15 minutos e depois vire as batatas fritas. Asse mais 10 a 15 minutos, até dourar.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	10 fries
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 386mg	8%
Vitamin A 808mcg	90%

*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:

Os produtos pré-cortados custam mais.
Economize cortando os vegetais em casa.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.