

ترك القشرة على البطاطس يضيف المعادن والألياف.



## قطع البطاطا الحلوة المحمصية

المقادير:

- بطاطا حلوة صغيرة 3
- بصل مقطع إلى شرائح مفصولة حلقات
- (ملعقة صغيرة مسحوق ثوم اختياري)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل ½
- (رشة من جوزة الطيب اختياري)
- ملعقتان كبيرتان زيتون أو زيت نباتي

### التعليمات:

1. اغسل يديك جيداً لمدة 20 ثانية.
2. سخن الفرن إلى 375 فهرنهايت.
3. افرك البطاطا الحلوة تحت الماء الجاري واقطع أي بقع داكنة أو عيون كبيرة. نقطعها إلى قطع صغيرة أو مكعبات ، مع ترك القشرة عليها.
4. في وعاء متوسط ، اخلطي قطع البطاطا الحلوة والبصل. يقلب بالزيت ومسحوق الثوم (إذا رغبت) والملح والفلفل وجوزة (الطيب (اختياري).
5. يُمدد على صينية خبز ويُحمى لمدة 15 إلى 20 دقيقة ، حتى يصبح طرياً.

يقدم 4 ✓

وصفات 215 سعرة حرارية لكل وجبة

Jani H. Leuschel ، MS ، NDTR تم إنشاؤها أو تكييفها بواسطة  
المعتمد) الذي يقوم بالتدوين في ، Nutrition and Dietetic Technician  
و هو موقع ويب يعرض وصفات مع ، [Jani بواسطة Food Hall](#)  
مكافآت غذائية.

