

Залишаючи шкірку на картоплі, ви додаєте мінерали та клітковину.



Смажені шматочки солодкої картоплі

Інгредієнти:

- 3 невеликі солодкі картоплі
- ½ цибулини, нарізаної кільцями
- ½ чайної ложки часникового порошку (за бажанням)
- ½ чайної ложки солі
- ½ чайної ложки перцю
- Щіпка мускатного горіха (за бажанням)
- 2 столові ложки оливкової або рослинної олії

Інструкції:

1. Ретельно вимийте руки протягом 20 секунд
2. Розігрійте духовку до 375 F.
3. Очистіть солодку картоплю під проточною водою та виріжте всі темні плями або великі очі. Наріжте їх невеликими шматочками або кубиками, залишивши шкірку.
4. У середній мисці з'єднайте шматочки солодкої картоплі та цибулю. Змішайте олією, часниковим порошком (за бажанням), сіллю, перцем і мускатним горіхом (за бажанням).
5. Викладаємо на деко і запікаємо 15-20 хвилин, до м'якості.

✓ На 4

✓ 215 калорій на порцію

. Рецепти, створені або адаптовані Джані Х. Леушель, MS, фахівець з харчування та дієтології NDTR, сертифікована), яка веде блог у [Food Hall by Jani](#), веб-сайті, де представлені рецепти з бонусами щодо харчування.



Авторське право © 2022 [Jani H. Leuschel](#)