

Сладкий картофель



ХРАНЕНИЕ

Держать при комнатной температуре в течение одной недели. Хранить в холодильнике, если они разрезаны или приготовлены.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Пищеварения и зрения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Разрезать на мелкие кубики и запечь в духовке со специями, натереть и приготовить в сковороде как оладьи используя 1-2 чайные ложки растительного масла, или сделать пюре из сладкого картофеля.

ЦВЕТА

Белый или оранжевый.

Фри сладкого картофеля

Количество порций: 6

Время приготовления: 35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 штуки среднего сладкого картофеля
- 1 столовая ложка растительного масла
- 2 чайные ложки паприки, соль или другие специи
- спрей растительного масла



Photo: Champions for Change Program

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разогреть духовку до 450 градусов по Фаренгейту.
2. Очистить и промыть сладкий картофель. Высушить полотенцем. Не снимая кожу, разрезать на полоски толщиной около 1 см.
3. В большую миску добавить специи и масло. Смешать вилкой, чтобы не было комков.
4. Добавить полоски сладкого картофеля в миску и тщательно смешать их со смесью специй и масла.
5. Сбрызнуть лист для выпечки спреем из растительного масла. Положить сладкий картофель на лист для выпечки в один слой.
6. Печь в течение 15 минут. Перевернуть и печь 10-15 минут, или до тех пор как сладкий картофель станет мягким.

По материалам Поделится Нашей Силой