

HAPPY ROOT CHIPS

12 chips per serving, makes 10 servings

INGREDIENTS

- 1 large russet potato
- 1 yam
- 1 purple sweet potato
- olive oil spray
- 2 tsp. kosher salt



INSTRUCTIONS

ADULT

1. Preheat oven to 450°F.

ADULT

2. Using a sharp knife or mandolin, slice vegetables very thin (1/8" or 3mm).

3. Place the sliced vegetables into a bowl full of ice and water. Let vegetables soak for 30 minutes.

4. With a clean cotton towel or paper towel, pat each vegetable slice dry.

5. Line a baking pan with parchment paper and then lay out slices evenly but not touching each other.

6. Spray each slice with olive oil, on both sides.

7. Bake for 12-15 minutes then remove from oven and allow vegetables to cool for 15 minutes. Sprinkle with salt.

FUN FACTS



Root vegetables are available year-round and loaded with fiber and good-for-you nutrients!



Baking instead of frying foods is a healthy way of cooking snacks and meals.

Visit www.klrn.org/healthy-kids for more recipes!

ALL RECIPES SHOULD BE MADE UNDER ADULT SUPERVISION.

klrno


SAN ANTONIO
MEDICAL FOUNDATION

San Antonio FOOD BANK
SERVING SOUTHWEST TEXAS

PAPITAS FELICES

12 por porcion, hace 10 porciones

INGREDIENTES

- 1 papa russet grande
- 1 camote naranja (yam)
- 1 camote morado
- rociador de aceite de oliva
- 2 cdas. de salsa kosher



INTRUCCIONES

ADULT

ADULT

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Con un cuchillo afilado o una mandolina, corte las verduras en rodajas muy finas (1/8" o 3 mm).
3. Coloque las verduras en rodajas en un recipiente lleno de hielo y agua. Deje las verduras en remojo durante 30 minutos.
4. Con una toalla de algodón limpia o una toalla de papel, seque cada rebanada de verdura.
5. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino y luego coloque las rodajas de manera uniforme, pero sin tocarse entre sí.
6. Rocíe cada rebanada con aceite de oliva, por ambos lados.
7. Hornee durante 12-15 minutos, luego retírelo del horno y deje que las verduras se enfríen durante 15 minutos. Espolvoree la sal sobre las papitas.

DATOS DIVERTIDOS



Los vegetales de raíz están disponibles todo el año, están cargados de mucha fibra y nutrientes muy buenos para ti!



Hornear en lugar de freír los alimentos es una forma saludable de cocinar bocadillos y comidas.

Para más recetas deliciosas, visite www.klrn.org/healthy-kids

ALL RECIPES SHOULD BE MADE UNDER ADULT SUPERVISION.

klrno  **SAN ANTONIO**
MEDICAL FOUNDATION



San Antonio FOOD BANK
SERVING SOUTHWEST TEXAS