

Carrot "Fries"

Yield: 4 servings

Total Time: 30 minutes

Ingredients

- 2 pounds carrots
- 1 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons cornstarch (optional but makes fries more crispy)
- 2 tablespoons olive or vegetable oil

Preparation Instructions

1. Preheat the oven to 425 degrees F.
2. Peel the carrots. Cut the carrots into thin fries: slice off the ends, then square off each of the sides to make a rectangular box shape. Cut into 3/8-inch wide slices, then cut the slices into strips.
3. Place the fries in a large bowl. Mix the garlic powder, onion powder, dried dill, dried parsley, salt, and cornstarch in a small bowl. Drizzle the carrots with the oil, then add the spices and cornstarch. Mix thoroughly to combine.
4. Line two baking sheets with parchment paper or coat with nonstick spray. Spread the fries on the baking sheets in an even layer.
5. Bake 12 minutes on one side, then flip the fries and bake 12 to 17 additional minutes until the fries are dry and slightly browned; watch them carefully as the cooking time can depend on the thickness of the carrots.

Nutrition Analysis

- One serving of these "fries" has 160 calories with 21 g of carbohydrates, 7 g of fat, and 450 mg of sodium making these an excellent healthy alternative to traditional French fries.
- One single serving of these carrot fries provides you with more than 100% of your daily needs for vitamin A, a vitamin that is helpful for eye sight and your immune system.

Adapted from acoupleacooks.com

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Морковь "Фри"

Количество: 4 порции

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

2 фунта моркови

1 чайная ложка чесночного порошка

1/2 чайной ложки соли

2 столовые ложки кукурузного крахмала (по желанию, но делает фри более хрустящим)

2 столовые ложки оливкового или растительного масла

Приготовление

1. Разогреть духовку до 425 градусов по Фаренгейту.

2. Морковь очистить. Нарезать морковь тонкими кусочками, в стиле фри: отрежьте концы, затем выровняйте каждую из сторон, чтобы сделать прямоугольную форму в виде коробки. Нарезать ломтиками шириной 3/8 дюйма, затем разрежьте ломтики полосками.

3. Поместите морковь фри в большую миску. В небольшой миске смешайте чесночный порошок, луковый порошок, сушеный укроп, сушеную петрушку, соль и кукурузный крахмал. Морковь сбрызните маслом, затем добавьте специи и кукурузный крахмал. Все перемешать.

4. Выложите два противня пергаментной бумагой или побрызгайте антипригарным спреем. Распределите морковь фри ровным слоем.

5. Выпекать 12 минут с одной стороны, затем перевернуть и выпекать 12-17 дополнительных минут, пока морковь не подсохнет и слегка не подрумянится. Внимательно следите за ней, так как время приготовления может зависеть от толщины моркови.

Содержание Полезных Веществ

- Одна порция этой моркови фри содержит 160 калорий с 21 г углеводов, 7 г жира и 450 мг натрия, что делает их отличной здоровой альтернативой традиционному картофелю фри.
- Одна порция этого морковного фри обеспечивает вас более чем на 100% ваших ежедневных потребностей в витамине А, витамине, который полезен для зрения и вашей иммунной системы.

Заимствовано из acouplecooks.com

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Nutrition Services

Recipe Collection

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

jfcsboston.org | 781-647-JFCS (5327) | Stay Connected:   

WALTHAM HEADQUARTERS | CENTRAL MA | NORTH SHORE | BROOKLINE

SUPPORTED BY
cjp

