

Crispy Baked Potato Wedges

Yield: 6 servings

Total Time: 45 minutes

Ingredients

- 4 large potatoes
- 3 Tablespoons vegetable or olive oil
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- ¼ cup grated parmesan cheese (optional)

Preparation Instructions

1. Preheat oven to 400 degrees. Spray two baking sheets with nonstick spray or line with parchment paper.
2. In a large bowl combine oil, garlic powder, salt, and pepper.
3. Cut potatoes into wedges by slicing them in half lengthwise. With the cut size down cut each potato half into four wedges.
4. Toss the potato wedges with the oil and spices and spread evenly on each baking sheet leaving space between. Sprinkle with parmesan cheese if using.
5. Bake for 30-35 minutes, flipping them halfway through, until golden brown.

Nutrition Analysis

- This is a great way to enjoy French fries without all the extra fat and calories. It also works with sweet potatoes although they will not get as crispy as other potatoes.
- This recipe has 154 calories per serving with 8g of fat, 168 mg of sodium and 19 g of carbohydrates.
- You can store leftovers in your freezer in an air-tight container or zip top bag and reheat them in the oven for 15 minutes any time you get a craving for fries!

Adapted from www.healthyfitnessmeals.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Хрустящие запеченные картофельные дольки

Количество: 6 порций

Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты

- 4 крупных картофеля
- 3 столовые ложки растительного или оливкового масла
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/2 чайной ложки перца
- 1/4 стакана тертого сыра пармезан (по желанию)

Приготовление

1. Разогреть духовку до 400 градусов. Нанесите антипригарный спрей на два противня или выложите их пергаментной бумагой.
2. В большой миске перемешайте масло, чесночный порошок, соль и перец.
3. Картофель нарезать дольками, порезав его вдоль пополам. Положите его разрезом вниз и порежьте каждую половинку на четыре дольки.
4. Перемешайте картофельные дольки с маслом и специями и равномерно распределите на каждом противне, оставив пространство между ними. Если решили использовать пармезан, то посыпьте картофель сыром.
5. Выпекать 30-35 минут до золотистого цвета, переворачивая на полпути.

Содержание Полезных Веществ

- Это отличный способ насладиться картофелем фри без лишних жиров и калорий. Он также работает со сладким картофелем, хотя он не будет таким хрустящим, как другой картофель.
- Этот рецепт содержит 154 калории на порцию с 8 г жира, 168 мг натрия и 19 г углеводов.
- Вы можете хранить остатки в морозильной камере в герметичном контейнере или в пакете на молнии (Ziplock bag) и разогревать их в духовке в течение 15 минут в любое время, когда вам захочется жареного картофеля!

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved