

SMASHED POTATO "CHIPS"

Serving Size: 4 small potatoes

Ingredients

- Spray oil for preparing pans (i.e. light olive oil or avocado oil spray)
- 1 pound small gold potatoes, washed (larger ones can be cut in half or quartered)
- 1 teaspoon sea salt, divided
- 1 tablespoon olive oil
- Ground pepper to taste
- 1 tablespoon finely chopped thyme, washed first
- Optional additional flavorings: garlic powder and/or onion powder (add this before roasting), grated cheese such as Parmesan or Romano or a small sprinkle of flaky sea salt (add these after baking)



Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	4 potatoes (170g)
Amount per serving	160
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	4%
TransFat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 790mg	35%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 1.4mg	8%
Potassium 670mg	15%

* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Gold potatoes, extra virgin olive oil, sea salt, thyme, ground black pepper

Scan to find more recipes on our YouTube channel!



Preparation



follow us! @thenutritionclub_of_chp

- Preheat the oven to 425°F & spray a sheet pan with spray oil.
- Place potatoes in the bottom of a large pot. Add ½ teaspoon salt and fill with enough water to cover by 1 inch. Bring the water to a boil over high heat and cook until potatoes are soft and fork-tender, 15-20 minutes (reduce heat slightly as need to prevent water bubbling over).
- Drain the potatoes in a colander and allow to cool slightly. Then place each potato on the oiled baking sheet and use the bottom of a mason jar or glass to smash them down until they are about ¼ inch thick.
- Drizzle with olive oil (you could also choose to use additional spray oil instead of drizzling) and sprinkle evenly with remaining ½ teaspoon sea salt, thyme, and ground pepper to taste.
- Roast for 25 minutes until potatoes are golden brown and crisp around the edges.
- Enjoy!

"PAPAS FRITAS" TRITURADAS

Tamaño de la porción: 4 papas pequeñas

Ingredientes

- Aceite en aerosol para preparar sartenes (es decir, aceite de oliva ligero o spray de aceite de aguacate)
- 1 libra de papas doradas pequeñas, lavadas (los más grandes se pueden cortar por la mitad o en cuartos)
- 1 cucharadita de sal marina, dividida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta molida al gusto
- 1 cucharada de tomillo finamente picado, lavado primero
- Saborizantes adicionales opcionales: ajo en polvo y / o cebolla en polvo (agregue esto antes de asar), queso rallado como parmesano o romano o una pequeña pizca de sal marina camosa (agregue



Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size 4 potatoes (170g)	
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	4%
TransFat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 790mg	35%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 1.4mg	8%
Potassium 670mg	15%

*The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Gold potatoes, extra virgin olive oil, sea salt, thyme, ground black pepper

¡Escanear para encontrar más recetas en nuestro canal de YouTube!



Preparación



¡Síguenos! @thenutritionclub_of_chp

- Precaliente el horno a 425 ° F y rocíe una bandeja con aceite en aerosol.
- Coloque las papas en el fondo de una olla grande. Agregue 1/2 cucharadita de sal y llénela con suficiente agua para cubrir 1 pulgada. Lleve el agua a ebullición a fuego alto y cocine hasta que las papas estén suaves y tiernas, 15-20 minutos (reduzca ligeramente el fuego según sea necesario para evitar que el agua burbujee).
- Escurrir las patatas en un colador y dejar enfriar ligeramente. Luego coloque cada papa en el sábana para hornear engrasado y use el fondo de un frasco o vaso de albañil para aplastarlos hasta que tengan aproximadamente 1/4 de pulgada de espesor.
- Rocíe con aceite de oliva (también puede optar por usar aceite en aerosol adicional en lugar de rociar) y espolvorear uniformemente con 1/2 cucharadita restante de sal marina, tomillo y pimienta molida al gusto.
- Asar durante 25 minutos hasta que las papas estén doradas y crujientes alrededor de los bordes.
- ¡Disfrutar!