Crispy Baked Yuca Fries

1. Wash hands and surfaces. Rinse yuca.
2. Carefully peel hard yuca peel with a sharp knife.
3. Cut yuca in half length wise, then cut each half into 8 wedges.
4. Carefully cut the core out of the wedges and discard. Repeat steps for all yuca.
5. Place yuca into a large pot of salted, boiling water and boil until yuca is fork tender.
6. When done, drain the yuca and let cool.
7. Preheat oven to 425F and line baking sheet with parchment.
8. Toss cooled yuca with olive oil, salt and pepper.
9. Bake until crispy and golden, about 20-25 minutes, tossing occasionally.

Papas Fritas De Yuca Al Horno

1. Lavarse las manos y las superficies. Enjuague la yuca.
2. Pele con cuidado la cáscara de yuca dura con un cuchillo afilado.
3. Corta la yuca por la mitad a lo largo, luego corta cada mitad en 8 gajos.
4. Corte con cuidado el núcleo de las cuñas y deséchelo. Repita los pasos para toda la yuca.
5. Coloque la yuca en una olla grande con agua hirviendo con sal y hierva hasta que la yuca esté tierna.
6. Cuando esté lista, escurre la yuca y deja enfriar.
7. Precaliente el horno a 425F y cubra la bandeja para hornear con pergamino.
8. Mezcle la yuca enfriada con aceite de oliva, sal y pimienta.
9. Hornee hasta que estén crujientes y doradas, unos 20-25 minutos, revolviendo ocasionalmente.

RHODE ISLAND COMMUNITY FOOD BANK

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

Crispy Baked Yuca Fries

Allergy Friendly! ¡Apto para Alérgicos!

A spin on classic potato french fries.
Una versión de las clásicas patatas fritas.

Servings/ Porciones	6 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	$3.32
Cost per Serving/ Costo por Porción	$0.55

healthy recipes

LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!

KID FAVORITE
healthy habits
EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients/Ingredientes:

4

2 TBSP
2 CDA

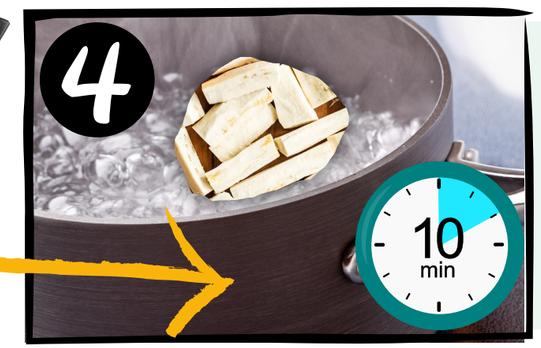
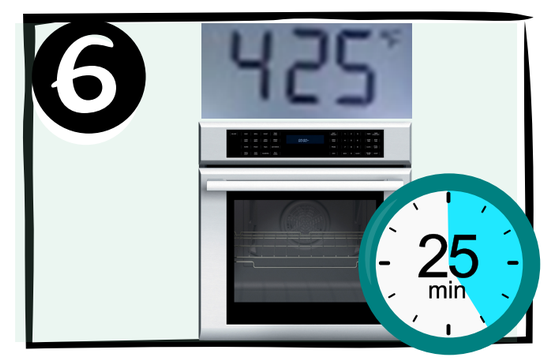
as needed
al gusto

TSP = teaspoon

TBSP= tablespoon

CDITA= cucharadita

CDA= cucharada

Tools Needed/Instrumentos:

Directions/Direcciones: