



CHEESY CARROT FRIES WITH SPICY YOGURT DIP

PREP TIME: 10 minutes

COOK TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1/2 of the recipe

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 2 large carrots
- 1 large egg
- 2 tablespoons water
- 6 tablespoons finely shredded parmesan cheese
- 1/4 teaspoon pepper
- 4 tablespoons plain nonfat Greek yogurt
- 2 teaspoons hot chili sauce
- Parsley



PREPARATION

1. Preheat the oven to 400° F. Line a baking tray with parchment paper or a non-stick silicone mat.
2. Slice the carrots into long, thin pieces.
3. Mix the egg and water and place in a shallow dish. Place the parmesan into another shallow dish.
4. Dip the carrot sticks in the egg wash first, and allow any excess to drip off. Then roll sticks in the parmesan and place on the baking tray. Repeat until you have used all the carrots.
5. Sprinkle with pepper and place in the oven for 15 minutes, turning once after 10 minutes.
6. Mix together Greek yogurt and chili sauce in a small bowl.
7. Take the fries out of the oven, place on a plate, and sprinkle with parsley. Serve with the chili yogurt dip.

ADAPTED FROM

kitchensanctuary.com
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	Half of the recipe (150g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 105mg	35%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 259mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 326mg	6%

*The % Daily Value 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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PAPAS DE ZANAHORIA CON SALSA DE YOGUR PICANTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ de la receta

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de agua
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado
- ¼ cucharadita de pimienta
- 4 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
- 2 cucharaditas de salsa chili picante
- Perejil



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 ° F. Alinee una bandeja para hornear con papel pergamino o una hoja de silicona antiadherente.
2. Rebanar las zanahorias en trozos largos y delgados.
3. Mezcle el huevo y el agua y colóquelos en un recipiente profundo. Coloque el queso parmesano en otro recipiente profundo.
4. Sumerja los palitos de zanahoria primero en el lavado de huevos. Luego ruede las zanahorias en el parmesano y colóquelos en la bandeja para hornear. Repita hasta que haya usado todas las zanahorias.
5. Espolvorear con pimienta y colocar en el horno durante 15 minutos, girando una vez después de 10 minutos.
6. Mezcle el yogur griego con la salsa de chile en un tazón pequeño.
7. Saque las patatas fritas del horno, colóquelas en un plato y espolvoree con perejil. Sirva con el “dip” de yogur de chili.

ADAPTADA DE

kitchensanctuary.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size Half of the recipe
(150g)

Amount per serving

Calories **150**

% Daily Value*

Total Fat 7g **9%**

Saturated Fat 3.5g **18%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 105mg **35%**

Sodium 450mg **20%**

Total Carbohydrate 10g **4%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 12g

Vitamin D 1mcg **6%**

Calcium 259mg **20%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 326mg **6%**

*The % Daily Value 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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés