



FUN FRIES

1 parsnip, **peeled** and cut into strips
1 sweet potato, cut into strips
1 carrot, **peeled** and cut into strips
2 tablespoons olive oil
salt to taste

1. Preheat oven to 400°F.
- ② Toss vegetables in olive oil and salt.
- ③ Place on baking sheet and bake for 30 minutes, turning halfway through.

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)
CALORIES 123; FAT 7.1g; PROTEIN 1g; CARB 15g; FIBER 3g;
CALCIUM 30mg; IRON 0mg; VITAMIN A (RE) 717mcg; VITAMIN
C 7mg; FOLATE 30mcg

③ Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar

**SERVES
PORCIONES**

4

TIRITAS FRITAS

1 pastinaca, **pelada** y cortada en tiras
1 camote cortado en tiras
1 zanahoria, **pelada** y cortada en tiras
2 cucharadas de aceite de oliva
sal al gusto

1. Precaliente el horno a 400°F.
- ② Mezcle las verduras con el aceite de oliva y la sal.
- ③ Coloque las tiras en la bandeja y hornee durante 30 minutos, volteándolas a la mitad de ese tiempo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)
CALORÍAS 123; GRASA 7.1g; PROTEÍNA 1g; CARB. 15g; FIBRA
3g; CALCIO 30mg; HIERRO 0mg; VITAMINA A (RE) 717mcg;
VITAMINA C 7mg; FOLATO 30mcg

DID YOU KNOW?...

Kids love to be little helpers. While the fries are baking, ask your child to fill little bowls with their favorite dips.

SABÍA USTED QUE?...

A los niños les encanta ser ayudantes. Mientras las tiras se están horneando, pídale a su niño que llene tazones pequeños con sus dips favoritos.