

Oven-Baked Yucca

Yuca al Horno

1. In a pot, combine yucca and enough water to cover it by 1 inch.
Ponga la yuca en una olla con suficiente agua para cubrirla, aproximadamente una pulgada.
2. Bring the water to a boil. Simmer until tender (about 20-30 minutes).
Hierva el agua. Baje el fuego y cocine la yuca a fuego lento (20-30 minutos o hasta que esté blanda).
3. Preheat the oven to 350° F.
Caliente el horno a 350°F.
4. Transfer yucca to a cutting board. Let cool and then cut lengthwise into 3/4-inch-wide pieces. Throw away the thin, woody core.
Ponga la yuca en una tabla de cortar. Déjela enfriar y entonces córtela a lo largo en pedazos de 3/4 de pulgada de ancho. Deseche la fibra del centro.
5. Spray a cooking sheet with non-fat cooking oil spray. Place yucca on the cooking sheet and spray with cooking oil.
Rocíe la bandeja del horno con el aceite en aerosol. Ponga la yuca en la bandeja y rocíela también.
6. Cover yucca with foil. Bake for 8 minutes. Uncover and bake for another 7 minutes.
Cubra la yuca con papel de aluminio y cocínela por 8 minutos. Descúbralas y cocínelas por 7 minutos más.

Use cooking oil spray with zero calories and fat instead of butter or oil!
¡Use aceite de aerosol con cero calorías y grasa en vez de mantequilla o aceite!

Time: 50 minutes
Tiempo de preparación: 50 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 91
Calorías: 91

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Fat: 0 g
Grasa: 0 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 6 mg
Sodio: 6 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Serves/Porciones: 6

1 pound fresh yucca, cut into 3-inch sections and peeled
libra de yuca fresca, pelada y cortada en pedazos de 3 pulgadas

nonstick fat-free cooking oil spray
aceite en aerosol

aluminum foil
papel de aluminio