

Yuca Frita con Salsa Ranch de Aguacate y Cilantro

Tiempo activo
30 minutos

Tiempo total
55 minutos

Porciones
8

Ingredientes

- 1 lb de yuca congelada (3 tazas)
- Papel de plástico
- 2 limas, para el jugo
- Aceite para cocinar en aerosol
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 1 1/2 cucharaditas de sal kosher, divididas
- 1 1/2 cucharaditas de pimienta, divididas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 aguacates Hass medianos
- 1/2 manojo de cilantro fresco
- 1 taza de crema agria
- 1 paquete (1 oz) de condimento ranch
- 2 dientes de ajo

Pasos

1. Precalienta el horno a 450°F. Coloca la yuca y el agua en un tazón para microondas grande. Tapa con el papel de plástico y calienta en el microondas, en potencia ALTA, de 8 a 10 minutos para que se ablanden. Escurre la yuca y déjala a un lado para que se enfríe. Exprime el jugo de las limas (2 cucharadas).
2. Cubre 2 bandejas para hornear con el aceite en aerosol. Seca la yuca con toallas de papel para retirar el exceso de agua y luego córtalas a lo largo en forma de lanzas. Añade a un tazón grande: la yuca, 1 cucharada de aceite, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta y el ajo en polvo; revuelve para cubrirla. Coloca la yuca en una sola capa sobre las bandejas para hornear.
3. Hornea por 20 minutos, volteándolas durante la mitad del tiempo de cocción, hasta que se doren.
4. Mientras tanto, corta los aguacates por la mitad y luego retira las semillas y la pulpa. Añade al tazón de un procesador de alimentos: la pulpa de aguacate, el cilantro, el jugo de lima, la crema agria, el condimento ranch, los dientes de ajo, la cucharada de aceite y la cucharadita de sal y pimienta restantes. Licua hasta obtener una textura uniforme. Sirve con la yuca frita.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/6 de receta: Calorías 360, Grasa Total 22g, Grasas Saturadas 5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 20mg, Sodio 850mg, Carbohidratos 41g, Fibra 6g, Azúcar Total 2g; (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 3g, Vitamina D 0%; Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 10%