

## INGREDIENTS

- 1 lb. carrots, peeled
- 2 tsp. olive oil
- 1/2 tsp. garlic seasoning
- 1 tbsp low-fat parmesan cheese, optional

## PROCEDURE

- Cut carrots into 1/4 inch wide fries.
- Mix carrot fries, cheese, oil, and garlic seasoning in large bowl.
- Add the fries to Air Fryer and cook on the highest temperature (425F) for 10 minutes. Remove basket and give a quick shake.
- Cook an additional 5-10 minutes, or until crispy and tender on the inside.

## carrot fries

4 SERVINGS 25 MIN



Adapted from: [thecreativebite.com](http://thecreativebite.com)



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

## INGREDIENTS

- 1 lb. carrots, peeled
- 2 tsp. olive oil
- 1/2 tsp. garlic seasoning
- 1-2 tbsp low-fat parmesan cheese, optional

## PROCEDURE

- Cut carrots into 1/4 inch wide fries.
- Mix carrot fries, cheese, oil, and garlic seasoning in large bowl.
- Add the fries to Air Fryer and cook on the highest temperature (435F) for 10 minutes. Remove basket and give a quick shake.
- Cook an additional 5-10 minutes, or until crispy and tender on the inside.

## carrot fries

4 SERVINGS 25 MIN



Adapted from: [thecreativebite.com](http://thecreativebite.com)



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

## INGREDIENTES

- 1 lb. de zanahorias, peladas
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1-2 cucharada de queso parmesano bajo en grasa, opcional

## PROCEDIMIENTO

- Corte las zanahorias en papas fritas de 1/4 de pulgada de ancho.
- Mezcle las papas fritas de zanahoria, el queso, el aceite, y el ajo en polvo en un tazón grande.
- Agregue las papas fritas a la freidora de aire y cocine a la temperatura mas alta (425F) por 10 minutos. Saque la canasta y agite rapido .
- Cocine de 5 a 10 ,minutos mas a hasta que esten crujientes y blandas por dentro.

## papas fritas de zanahoria

4 PORCIONES 25 MIN



Adaptada de: thecreativebite.com



BRAZOS VALLEY  
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.  
Este material fue financiado en parte por SNAP.

## INGREDIENTES

- 1 lb. de zanahorias, peladas
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1-2 cucharada de queso parmesano bajo en grasa, opcional

## PROCEDIMIENTO

- Corte las zanahorias en papas fritas de 1/4 de pulgada de ancho.
- Mezcle las papas fritas de zanahoria, el queso, el aceite, y el ajo en polvo en un tazón grande.
- Agregue las papas fritas a la freidora de aire y cocine a la temperatura mas alta (425F) por 10 minutos. Saque la canasta y agite rapido .
- Cocine de 5 a 10 ,minutos mas a hasta que esten crujientes y blandas por dentro.

## papas fritas de zanahoria

4 PORCIONES 25 MIN



Adaptada de: thecreativebite.com



BRAZOS VALLEY  
foodbank



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.  
Este material fue financiado en parte por SNAP.