

# 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*