



Verduras de Raíz Asadas

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 ½ libras de verduras variadas (zanahorias, batatas, pimiento rojo y brócoli)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ¼ taza de perejil picado

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Corte las verduras en un tamaño uniforme y revuelva con la sal, la pimienta y el aceite.
3. Coloque las verduras de forma horizontal en la placa para horno o asadera. Hornee durante 20 a 40 minutos o hasta que las verduras estén bien doradas y cocidas. El tiempo de horno dependerá del tamaño de las verduras.
4. Quite las verduras del horno y deje enfriar ligeramente. Decore con perejil antes de servir.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size **1 cup**

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 240mg **10%**

Total Carbohydrate 16g **6%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 2g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 34mg **2%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 241mg **6%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families