



# Verduras Asadas con Vinagreta de Hierbas

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de romero picado
- 1 cucharada de orégano picado
- 1 cucharada de albahaca picada
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 5 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (1 cucharada separada)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 calabacín mediano, cortado a lo largo, de aproximadamente 1 in de grosor
- 1 pimiento rojo rebanado en 4 trozos grandes
- 1 berenjena pequeña cortada a lo largo, de aproximadamente 1 in de grosor

## INDICACIONES

1. Precaliente la parrilla o el asador a fuego lento. Mientras tanto, mezcle el ajo, el romero, el orégano, la albahaca, el vinagre balsámico, 5 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta en un frasco. Selle y bata para mezclar. Deje a un lado.
2. Pincele la parrilla con el aceite o revuelva las verduras con suficiente aceite de oliva como para recubrirlas.
3. Cocine las verduras de un lado en la parrilla o el asador, durante 2 a 3 minutos aproximadamente. Dé vuelta y cocine durante 2 a 3 minutos más.
4. Quite las verduras de la parrilla o el asador y colóquelas en un recipiente. Bata la vinagreta para mezclarla una vez más; y con una cuchara, salpique lo suficiente como para aderezar las verduras. Deje que el plato se asiente durante 10 a 15 minutos antes de servir.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



## Nutrition Facts

4 servings per container  
Serving size 1/2 cup

Amount per serving  
**Calories 190**

|                               | % Daily Value* |
|-------------------------------|----------------|
| <b>Total Fat</b> 15g          | <b>19%</b>     |
| Saturated Fat 2g              | <b>10%</b>     |
| Trans Fat 0g                  |                |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>      |
| <b>Sodium</b> 160mg           | <b>7%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 12g | <b>4%</b>      |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b>     |
| Total Sugars 7g               |                |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>      |
| <b>Protein</b> 2g             |                |
| Vitamin D 0mg                 | 0%             |
| Calcium 34mg                  | 2%             |
| Iron 1mg                      | 6%             |
| Potassium 483mg               | 10%            |

\*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.