



Ensalada de Verduras Asadas

4 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Taza

INGREDIENTES

- 1 libra de verduras mezcladas (zanahorias, batatas, brócoli y cebolla)
- Sal y pimienta a gusto
- ½ taza de aceite de oliva más 1 cucharada (partes divididas)
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de miel
- 4 tazas de rúcula
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de nueces de Castilla picadas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 420°F.
2. Corte las verduras en un tamaño uniforme y revuelva con la sal, la pimienta y 1 cucharada de aceite de oliva.
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.
5. En un frasco, mezcle aceite de oliva, jugo de limón, mostaza de Dijon, miel, sal y pimienta. Agite para mezclar.
6. En un recipiente grande, mezcle la rúcula con las verduras asadas. Esparza la vinagreta y revuelva suavemente.
7. Cubra con queso feta y nueces de Castilla.

Información Nutricional

4 porciones por recipiente

Tamaño de porción 1 1/2 taza (207g)

Cantidad por Porción

Calorías **410**

% del Valor Diario*

Grasas totales 37g **47%**

Grasas Saturadas: 6g **30%**

Grasas Trans: 0g

Colesterol: 10mg **3%**

Sodio: 300mg **13%**

Carbohidratos Totales: 18g **7%**

Fibra Alimentaria 4g **14%**

Azúcares Totales: 7g

Incluye 1g de Azúcar Agregada **2%**

Proteínas: 5g

Vitamina D: 0mcg **0%**

Calcio: 137mg **10%**

Hierro: 1mg **6%**

Potasio: 281mg **6%**

*El % del Valor Diario le indica qué porcentaje de la dieta diaria aporta un nutriente en una porción de alimento. Se usa un total de 2,000 calorías por día como consejo nutricional general.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

