

Roasted Vegetables

SPRING RECIPE: SERVES 6

Ingredients

Olive oil spray (or 2 tsp of olive oil)

1/2 pound Brussels sprouts*, cut off stem base, peel outer leaves and cut in half lengthwise

1 pound broccoli florets*, cut into pieces

1 pound cauliflower florets*, cut into pieces

1/2 pound carrots*, cut in half

1/2 pound asparagus*, hard ends removed and cut into 2" pieces

3 cloves garlic, minced

Add 1 tsp dried (or 3 tsp of fresh) of any of the following:
thyme, rosemary, basil, oregano, and/or parsley

1/2 tsp of black pepper

Preparation

1. Preheat oven to 450 degrees.
2. Lightly spray or toss all ingredients with olive oil.
3. Pour into a large baking pan and spread evenly.
4. Bake for 30 minutes, stirring after 15 minutes.

* *Enjoy these Texas ingredients during the spring, when they are the tastiest!*



Verduras asadas

RECETA DE PRIMAVERA PORCIONES: 6

Ingredientes

Aerosol de aceite de oliva (o 2 cucharaditas de aceite de oliva)

1/2 libra de coles de Bruselas*, corte la base del tallo, quite las hojas exteriores y corte por la mitad a lo largo

1 libra de ramitos de brócoli*, cortados en trozos

1 libra de ramitos de coliflor*, cortados en trozos

1/2 libra de zanahorias*, cortadas por la mitad

1/2 libra de espárragos*, quite los extremos duros y corte los espárragos en trozos de 2 pulgadas

3 dientes de ajo, picados

1 cucharadita de cualquiera de las siguientes hierbas secas

(o 3 cucharaditas si son frescas): tomillo, romero, albahaca, orégano o perejil

1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Caliente el horno a 450 grados.
2. Rocíe los ingredientes o mézclelos con aceite de oliva.
3. Vierta los ingredientes en una charola para hornear grande y extiéndalos uniformemente.
4. Hornee por 30 minutos, revuelva después de 15 minutos.

** Disfrute de estos ingredientes de Texas en la primavera, cuando son muy sabrosos!*



Visite nuestro sitio web en

Texas **WIC**.org



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición

Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-14458-2 Rev. 3/15

