

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

