

Receta para

BRÓCOLI ASADO CON SALSA CREMOSA

EQUIPO NECESARIO tabla de cortar, cuchillo, bandeja para hornear
PROCIONES 2 tazón pequeño para mezclar, cuchara para mezclar
COSTO ESTIMADO \$4.35 COSTO POR RACIÓN \$2.18

INGREDIENTES

- 1 corona grande de brócoli, picada en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal, dividida
- pimienta molida, al gusto
- 1/4 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado, opcional
- 1 cucharada de agua, o más según sea necesario (opcional)

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 400°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Coloque el brócoli en una bandeja para hornear. Rocíe 1 cucharada de aceite de oliva y sazone con ½ cucharadita de sal y pimienta. Mezcle el brócoli para cubrir. Extienda el brócoli de manera uniforme en una sola capa asegurándose de no superponerlos. Use bandejas para hornear adicionales si es necesario.
- Asar durante 12-18 minutos o hasta el dorado deseado. Voltee el brócoli a la mitad para asegurar una cocción uniforme.
- Mientras tanto, en un tazón pequeño combine el yogur de tahini, el jugo de limón, el ajo en polvo, las hojuelas de pimiento rojo y ½ cucharadita de sal. Mezclar bien. Para una salsa más líquida, agregue agua, una cucharada a la vez, y revuelva hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada.
- Retire el brócoli del horno y colóquelo en un plato para servir. Rocíe con la mezcla cremosa.
¡Disfrutar!

Receta para

BRÓCOLI ASADO CON SALSA CREMOSA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Roasted Broccoli with Creamy Sauce		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	190 kcal	9 %
Total Fat	8.1 g	12 %
Saturated Fat	1.3 g	7 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	1.5 mg	1 %
Sodium	1282.2 mg	53 %
Total Carbohydrate	23.7 g	8 %
Dietary Fiber	8.1 g	32 %
Sugars	6.9 g	
Protein	11.9 g	24 %
Vitamin A	7 % • Vitamin C	467 %
Calcium	18 % • Iron	13 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Limón - repleto de vitamina C que puede ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca. Además, el ácido cítrico puede ayudar a prevenir la formación de cálculos renales.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Brócoli - gran vegetal crucífero cargado de compuestos que pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer y reducir la inflamación. También contiene el antioxidante sulforafano, que puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre y reducir los síntomas de la osteoartritis.



Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick