

Receta para

COLIFLOR ASADA Y ZANAHORIAS

EQUIPO NECESARIO

PROCIONES 2

tabla de cortar, cuchillo, bandeja(s) para hornear

COSTO ESTIMADO

\$4.38

COSTO POR RACIÓN

\$2.19

INGREDIENTES

- 1 coliflor de cabeza mediana, picada en trozos de 1 pulgada
- 1 libra (16 oz) de zanahorias, picadas en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal de ajo (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo y 1/4 de cucharadita de sal)
- Pimienta molida, al gusto
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 400°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Coloque la coliflor y las zanahorias en la bandeja para hornear. Rocíe aceite de oliva sobre las verduras y sazone con sal de ajo y pimienta. Mezcle las verduras para cubrir. Extienda las verduras de manera uniforme en una sola capa asegurándose de no superponerlas. Use bandejas para hornear adicionales si es necesario.
- Asar durante 20-25 minutos. Voltee las verduras a la mitad para asegurar una cocción uniforme.
- Retire del horno y coloque las verduras en un plato para servir. Espolvorear con perejil. ¡Disfrutar!

Receta para

COLIFLOR ASADA Y ZANAHORIAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Roasted Cauliflower and Carrots		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	288.2 kcal	14 %
Total Fat	14.9 g	23 %
Saturated Fat	2.3 g	12 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	489.1 mg	20 %
Total Carbohydrate	36.8 g	12 %
Dietary Fiber	12.4 g	50 %
Sugars	16.4 g	
Protein	7.9 g	16 %
Vitamin A	764 %	Vitamin C 267 %
Calcium	15 %	Iron 12 %

* 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

Coliflor - alta en colina que ayuda en la síntesis de ADN y apoya el desarrollo del cerebro y las estructuras de la membrana celular. También contiene el antioxidante sulforafano que se ha demostrado que brinda protección contra ciertos tipos de cáncer.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Zanahorias - contiene fibra que puede ayudar a regular el azúcar en la sangre y mejorar el estreñimiento. También está cargado de vitamina C para ayudar a estimular el sistema inmunológico y prevenir infecciones.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick