

# Verduras Asadas

Estas verduras asadas seguramente deleitarán a toda su familia: ¡son fáciles de preparar y tienen un sabor delicioso!

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Modificado a partir de una receta de Broom-Tioga BOCES y Rural Health Network

## Ingredientes

- 15 oz. Zanahorias crudas
- 5 oz. Remolachas crudas
- 2 cucharadas de aceite vegetal, canola
- ¼ cucharadita de sal de mesa
- ¼ cucharadita Especies, pimienta negra
- ½ cucharadita de miel

## Pasos

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Corte las zanahorias y las remolachas en trozos de 1 pulgada.
3. Mezcle las zanahorias con  $\frac{2}{3}$  de aceite, la sal, la pimienta y la miel.
4. Mezcle la remolacha con  $\frac{1}{3}$  del aceite, la sal, la pimienta y la miel.
5. Áselas en bandejas separadas a 350 grados Fahrenheit por 15 a 20 minutos, revolviéndolas a mitad de cocción. Los tiempos de cocción pueden variar según el horno y el tamaño de las zanahorias o remolachas.
6. Cuando hayan terminado de asarse, mezcle suavemente las zanahorias y las remolachas.



**Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!**



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

| Nutrientes             | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías:              | 87       |
| Grasa total:           | 7 g      |
| Grasa saturada:        | 0 g      |
| Colesterol:            | 0 mg     |
| Sodio:                 | 220 mg   |
| Carbohidratos totales: | 6.3 g    |
| Fibra dietética:       | 2 g      |
| Azúcares totales:      | 4 g      |
| Azúcar añadida:        | 0 g      |
| Proteína               | 1 g      |

## Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- 2 bandejas para hornear
- Cucharas para mezclar
- Tabla de cortar/tapetes
- Cuchillo afilado

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.90

Costo promedio/porción: \$0.98

Rinde: 5 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Zanahorias (bolsa  
de 2 libras)



Añadir 1 al carrito  
Miel



Añadir 1 al carrito  
Remolachas frescas

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos de Cocina

- Intente agregar también papas para un grupo de vegetales ricos en almidón.
- Las remolachas doradas tienen un sabor más dulce y se pueden utilizar con o en lugar de las remolachas rojas.
- ¡No tire las hojas de remolacha! Intente a usar las hojas de remolacha en una ensalada o un sofrito.
- No se debe administrar miel a niños menores de 1 año.

### Recetas Similares

- Ahorre costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en [snapedny.org](https://snapedny.org), como:
  - Pancakes Morados de Verduras
  - Ensalada De Raíz Magenta



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.