

Verduras asadas de la cosecha

Un acompañante sencillo y sustancioso elaborado con vegetales de raíz asados. Esta receta resalta el dulzor natural de las zanahorias, las papas y las cebollas. ¡Perfecto para las comidas de otoño e invierno!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45-60 minutos

Fuente: Instituto del Mercado de Agricultores de Santa Fe

Ingredientes

- 4 zanahorias
- 4 papas medianas
- 2 cebollas medianas
- 12 dientes de ajo enteros (opcional)
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- Opcional: salvia, romero, tomillo u otras hierbas

Pasos

1. Precaliente el horno a 425°F. Coloque la bandeja para hornear en el horno para calentar por 5 minutos.
2. Corte las zanahorias, las papas y las cebollas en trozos de ½ pulgada.
3. Combine los vegetales, el ajo, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón. Revuelva para integrar.
4. Extienda la mezcla en una sola capa sobre una bandeja para hornear caliente.
5. Ase entre 45 minutos a 1 hora, revolviendo cada 20 minutos, hasta que esté tierno y dorado.
6. Deje enfriar 5 minutos antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	230
Grasa Total:	7 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	170 mg
Carbohidratos Totales:	38 g
Fibra Dietética:	5 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	4g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cuchara o espátula para revolver
- Cucharas medidoras
- Bandeja para hornear
- Guantes de horno

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.55

Costo promedio/porción: \$1.64

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden adquirir ingredientes similares según preferencias, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Zanahorias



Añadir 4 al carrito
Papas



Añadir 2 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Ajo

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Mezcle remolacha, chirivía, nabos, colinabo o kolrabi para variar.
- El romero o el tomillo frescos añaden un gran sabor.
- Las sobras son excelentes en tazones, tortillas o sopas.

