

Verduras de Raíz Asadas

Una variedad de verduras de raíz como batatas, remolachas y nabos hacen que este plato lleno de color sea festivo y nutritivo.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Fuente: choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/roasted-root-vegetables

Ingredientes

- 4 verduras de raíz medianas (elija una variedad entre papas, colinabos, nabos, chirivías, remolachas, batatas, etc.)
- 2 zanahorias picadas
- 1 cebolla mediana picada
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de queso parmesano

Pasos

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Corte las verduras en trozos grandes.
3. Colóquelas en un tazón para mezclar y écheles aceite por encima. Agregue condimentos o queso parmesano y mezcle bien.
4. Extienda una capa uniforme sobre una bandeja para hornear.
5. Hornee por 1 hora o hasta que esté tierno. Revise algunas verduras para ver si están tiernas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta (297g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	323
Grasa Total:	15 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	87 mg
Carbohidratos Totales:	43 g
Fibra Dietética:	6 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	6 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar y cuchillo afilado
- Tazón para mezclar
- Cucharas medidoras
- Bandeja para hornear

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.40

Costo promedio/porción: \$2.35

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
Colinabo



Añadir 2 al carrito
Zanahorias



Añadir 1 al carrito
Remolacha



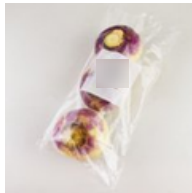
Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Batata



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano (8 oz)



Añadir 1 al carrito
Nabo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Manejo de Alimentos: Remolacha

- Comprar remolachas enlatadas podría ahorrarle dinero y tiempo.
- Las remolachas frescas están disponibles todo el año, pero pueden ser más baratas y frescas en verano y principios del otoño.
- Para obtener la mejor compra, elija remolachas firmes, lisas y de color oscuro e intenso.
- Para preparar la remolacha, remueva las hojas, dejando una pulgada de tallo. Refriegue bien. La remolacha se puede asar, hervir o comer cruda.
- Para mantenerlas frescas, guarde las remolachas en el refrigerador y úselas dentro de 2 semanas.
- Las remolachas contienen fibra que ayuda a mantener la regularidad intestinal.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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