

Vegetales de Otoños Asados

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

- 3 zanahorias lavadas y cortadas en pedazos de 1 pulgada
- 2 tazas de coles o repollitas de Bruselas lavadas y recortadas; córtelas en mitades si son grandes
- 1 cebolla mediana, cortada en tajadas gruesas
- 9 champiñones pequeños y limpios, tipo white button,
- 1 batata o camote mediano, pelado y cortado en pedazos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/4 cucharadita de orégano deshidratado
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 1/2 tazas de caldo de pollo o de vegetal

Preparación:

1. Caliente el horno a 400° Fahrenheit. En un recipiente para mezclar, revuelva los vegetales con el aceite, el orégano, la sal y la pimienta.
2. Ponga los vegetales en una olla o bandeja para asar y viértale el caldo dentro de ella. Póngalos a asar por 45 minutos, revolviendo y mezclando con cuidado, cada 15 minutos.
3. Revise si los vegetales están blandos. Si no, cocínelos 15 minutos más. Si los vegetales están blandos, encienda el horno hasta 425° y continúe asándolos de 10 a 15 minutos más (el líquido debe estar evaporado).
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Consejos: Ensaye esta receta con otras vegetales de otoño como papa blanca, repollo, nabos u otras raíces o tubérculos.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (101g)			
Servings Per Container 10			
Amount Per Serving			
Calories 50	Calories from Fat 15		
% Daily Value*			
Total Fat 1.5g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 220mg			9%
Total Carbohydrate 7g			2%
Dietary Fiber 2g			8%
Sugars 2g			
Protein 2g			
Vitamin A 100%		Vitamin C 30%	
Calcium 2%		Iron 2%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

14 porciones de 1/3 de taza cada una

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>