



Verduras asadas

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Asadera

Papel de aluminio o papel manteca

Utensilios:

Cuchillo

Cucharas medidoras

Ingredientes

2 calabazas medianas (calabacines o calabazas amarillas), cortadas por la mitad

1 pimiento rojo o verde, cortado en rebanadas de 1/2 pulgadas

1 cebolla, cortada en rebanadas de 1/2 pulgadas

2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/2 cucharadita de albahaca seca (opcional)

1 cuchara de vinagre balsámico (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Recubra una asadera con papel de aluminio o papel manteca. Apile las verduras en el centro de la asadera. Rocíe con el aceite y el vinagre balsámico, si decide usarlo. Espolvoree con ajo, sal, pimienta y albahaca, si decide usarla.
4. Mezcle con las pinzas o con las manos hasta que las verduras estén cubiertas con la mezcla de aceite. Esparza las verduras en una sola capa.
5. Ase las verduras por 20 a 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

Información nutricional:

Calorías 100 Grasas totales 7 g Sodio 300 mg Carbohidratos totales 8 g
Proteína 2 g