



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 cucharada de vinagre balsámico (opcional)

Información nutricional:

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

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.