



Zanahorias fritas al horno

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 35 min

Equipamiento: Tazón grande, asadera, tazón pequeño, papel de aluminio, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchillo, pinzas o espátula

Ingredientes

Para las zanahorias fritas:

Aerosol antiadherente

1 lb de zanahorias

2 cucharas de aceite de oliva o vegetal

2 cucharaditas de pimentón

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de pimienta negra

Para la salsa de cebollín y yogur griego:

1 taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasas

1 cuchara de jugo de limón

2 cucharas de cebollín o cebolletas

¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 425 grados. Coloque papel de aluminio sobre una asadera grande. Rocíe con aerosol antiadherente.
3. Corte las zanahorias en tiras finas y largas y coloque en un tazón grande con aceite, pimentón, sal y pimienta.
4. Coloque sobre la asadera en una sola capa. Hornee por 20 a 25 minutos y dé vuelta a la mitad de la cocción.
5. Mientras las zanahorias se cocinan en el horno, combine el yogur griego, el jugo de limón, el cebollín y la pimienta en un tazón pequeño para hacer la salsa. Mezcle bien.

Información nutricional:

Calorías 160

Grasas totales 8 g

Sodio 690 mg

Carbohidratos totales 14 g

Proteína 8 g