



Judías verdes asadas

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Tabla para cortar, asadera, papel de aluminio, cucharas medidoras, pinzas o dos tenedores

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

Papel de aluminio

1 lb de judías verdes, con las puntas cortadas

1 cucharada de aceite de oliva o vegetal

½ cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 450 grados.
3. Cubra la asadera con papel de aluminio. Coloque las judías verdes sobre la asadera, rocíe con aceite y espolvoree con sal y pimienta.
4. Use las pinzas o los dos tenedores para mezclar las judías verdes y espárzalas en una sola capa.
5. Cocine en el horno por 10 minutos. Mueva las judías verdes, vuelva a colocarlas en una sola capa y cocine por 7 a 10 minutos más o hasta que comiencen a dorarse por partes.

Información nutricional:

Calorías 60

Grasas totales 4 g

Sodio 600 mg

Carbohidratos totales 7 g

Proteína 2 g