



Judías verdes asadas

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Asadera

Papel de aluminio

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Pinzas o 2 tenedores

Ingredientes

1 lb de judías verdes frescas, con las puntas cortadas

1 cucharada de aceite de oliva O vegetal

1/2 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

Sugerencias de sabores:

- Agridulces: agregue rodajas gruesas de cebolla morada a las judías verdes cuando estén en el horno. Después de 10 minutos, mezcle la cebolla y las judías verdes con una combinación de 1 cucharadita de miel, 1 cucharada de vinagre, 1/2 cucharadita de tomillo seco o 1 cucharadita de tomillo fresco y 1 cucharadita de ajo picado. Cocine por 7 a 10 minutos más, retire del horno y termine con 1/3 taza de nueces u otros frutos secos.
- Sésamo asiático: Después de cocinar por los primeros 10 minutos, retire las judías verdes del horno y mézclelas con una combinación de 1 cucharada de ajo picado, 1/2 cucharadita de jengibre seco, 2 cucharaditas de miel o de jarabe de arce, una pizca de ají molido y 4 cucharaditas de semillas de sésamo.

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
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 negra.
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