



EATING SMART
BEING ACTIVE

Vegetales al horno

Rinde: 8 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 30 minutos

Ingredientes

Vegetales a elección (ver la tabla de abajo)

Aceite vegetal (1 cucharadita cada 2 tazas de vegetales)

Sal y pimienta negra

Preparación

1. Calentar el horno a 425°F.
2. Lavar todos los vegetales.
3. Reunir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Cortar y separar los vegetales a elección por tiempo de cocción en diferentes recipientes (ver la tabla de abajo).
5. Agregar el aceite, la sal y la pimienta a los vegetales en ambos recipientes. Mezclar para cubrir bien todos los vegetales.
6. Disponer los vegetales de cada recipiente en dos fuentes para el horno, separados por tiempo de cocción. (ver la tabla de abajo).
7. Asar en el horno hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, de acuerdo al tiempo de cocción (ver la tabla de abajo).
8. Retirar del horno y dejar enfriar ligeramente antes de servir.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 Cup (108g)
Amount Per Serving	
Calories	90
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 374mg	8%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Vegetales	Tiempo de cocción
Calabaza amarilla cortada en trozos de 1 pulgada Calabacín cortado en trozos de 1 pulgada Espárragos, sin las puntas	15 minutos
Coles de Bruselas, cortar los extremos, y cortar las coles por la mitad Zanahorias, peladas, cortar los extremos y cortar las zanahorias en trozos de 1 pulgada Papas, cortadas en trozos de 1 pulgada	30 minutos



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales