



**Receta: Vegetales Asados**

**Servicios: 5**

**Porción servida: 1 taza vegetales asados**

**Ingredientes:**

11 taza vegetales picadas (sin almidón) (broccoli, Calabaza de verano, coliflor, coles de bruselas, ocra, etc.)

5 1/2 cucharaditas aceite o aceite olivia

**Direcciones:**

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Corte los vegetales a tamaño de mordida.
3. Ponga los vegetales en una bandeja de hornear.
4. Añada aceite de olivia a los vegetales y viertalos parejamente.
5. Ponga en el horno y cocine por 35 minutos o hasta que los vegetales esten suaves y de color bronceado por las esquinas.

**Nutrición por un servicio:**

**Calorias: 193 Grasa Total: 15.4g Grasa Saturada: 2.2g Sodio: 53mg**

**Carbohidratos: 12.4g Proteina: 4g Fibra: 4g**