



Verduras Asadas en el Horno

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Costo por porción: \$0.27

Lo que necesita:

Utensilios:

- Molde para hornear de 13 X 9 pulgadas
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- 2 tazones pequeños
- Cuchara para mezclar
- Cucharas para medir

Ingredientes:

- Molde para hornear de 13 X 9 pulgadas
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- 2 tazones pequeños
- Cuchara para mezclar
- Cucharas para medir

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 450°F.
3. Mezcle el aceite, el jugo de limas, el romero, la pimienta negra y el condimento de hierbas de cocina en un tazón pequeño. Hágalo a un lado.
4. Lave y corte las verduras.
5. Mezcle las verduras cortadas con la mezcla del condimento de hierbas de cocina.
6. Ponga las verduras en un molde para hornear de 13 X 9 pulgadas.
7. Hornee por 10 minutos y revuelva las verduras.
8. Cocine por otros 20 minutos.
9. Sirva inmediatamente.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ¾ taza	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 80	Calorías de grasa 30
%Valor Diario*	
Grasa total 4g	6%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Total de carbohidratos 10g	3%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 3g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 80%	Vitamina C 70%
Calcio 4%	Hierro 4%