

**SPENDSMART
EATSMART**

VEGETALES AL HORNO FÁCILES

Porciones: 5 | Tamaño de porción: 1 taza | Costo por porción: \$.34

INGREDIENTES

- 5 tazas de vegetales surtidos, cortados en trozos grandes (papas, batatas, calabazas, nabos, zanahorias, cebollas, hongos)
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 2 cucharaditas de condimento italiano (hierbas secas)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Cubra una placa para horno de 9 x 13 pulgadas con papel de aluminio.
3. Ubique los vegetales en la placa. Rocíelos con aceite y muévalos un poco. Sazone con condimento, pimienta y sal y muévalos nuevamente.
4. Hornee los vegetales destapados durante 45 minutos, girándolos cada 15 minutos para que se doren parejos.
5. Servir calientes.

CONSEJOS DE COCINA

- Las verduras saben más dulces cuando se cocinan al horno.
- Utilice tomillo, albahaca o romero, en lugar del condimento italiano.
- Ahorre energía. Hornee los vegetales junto con otra comida o inmediatamente después de cocinar otro plato.
- Elija los vegetales que le guste a su familia. ¡Las sobras vienen muy bien!

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Cantidad por Ración	
Calorías 90	Calorías de Grasa 25
% Valores Diarios*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 95mg	4%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 4g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 160%	Calcio 2%
Vitamina C 15%	Hierro 4%

Adicional/más recetas a www.extension.iastate.edu/foodsavings

IOWA STATE UNIVERSITY

Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.