

Recetas de Verduras Asadas

	Verduras cortadas y lavadas	Temperatura del horno precalentado	Aceite y condimentos (mezclar y colocar planos sobre una bandeja para hornear)	Tiempo de asar en el horno*
Espárragos	3 libras de brotes de espárragos frescos con los extremos fibrosos recortados	400 grados F	1 cucharadita de aceite 1/8 de cucharadita de sal 1/8 de cucharadita de pimienta	12 a 15 minutos
Papas al horno	3 papas grandes, cada papa cortada en 8 tiras largas	450 grados F	3 cucharadas de aceite 1 1/2 cucharadita de pimentón dulce (paprika) 1 1/2 cucharadita de cebolla en polvo 1/2 de cucharadita de ajo en polvo 1/2 de cucharadita de chile en polvo	30 minutos
Coles de Bruselas	1 1/4 libras con extremos recortados	400 grados F	1 cucharada de aceite 1/8 de cucharadita de sal 1/8 de cucharadita de pimienta 1 cucharadita de jugo de limón	20 a 30 minutos
Zanahorias	1 1/2 libras cortadas en rebanadas de un grosor de 1 pulgada	400 grados F	1 cucharada de aceite 1/8 de cucharadita de sal 1/8 de cucharadita de ajo en polvo	20 a 30 minutos
Coliflor y Brócoli	1 cabeza de coliflor de tamaño mediano, cortada en florecillas	400 grados F	1 cucharadita de aceite 2 cucharaditas de ajo en polvo 1/2 de cucharadita de cebolla en polvo 1/2 de cucharadita de sal 1/2 de cucharadita de pimienta 1/4 taza de queso rallado	30 minutos
Ejotes	1 libra con extremos recortados	425 grados F	1 cucharada de aceite 1/8 de cucharadita de sal 1/8 de cucharadita de pimienta	15 a 18 minutos
Cebollas	2 cebollas medianas, pelar capas similares al papel y cortar cebolla en cuartos.	425 grados F	1 1/2 cucharadita de aceite 1/4 cucharadita de sal 1/8 de cucharadita de pimienta	20 a 25 minutos
Calabacita	1 1/4 libras cortadas en pedazos de 3 pulgadas de largo	400 grados F	2 cucharaditas de aceite 1/4 de cucharadita de ajo en polvo 1/4 de cucharadita de orégano seco 1/4 de cucharadita de sal 1/4 de cucharadita de pimienta	12 a 15 minutos

*revuelva una vez cuando esté medio cocido



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2019 Oregon State University. El Servicio de Extensión [Extension Service] de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.