



VERDURAS ASADAS CON PAPAS



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Información nutricional por porción:

90 calorías; 2g de grasa total; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 150mg de sodio; 16g de carbohidratos; 2g de fibra; 2g de azúcar; 2g de Proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 2% del Valor Diario de calcio; 6% del Valor Diario de hierro; 8% del Valor Diario de potasio.

Fuente: Jackie Walters, Senior Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension

- Rociador de aerosol para cocinar
 - 3 papas medianas, peladas y en cubos
 - 1 pimiento, picadito
 - 1 cebolla, picadita
 - ½ taza de judías (ejotes) verdes
 - 3 cucharaditas de aceite
 - 1 cucharadita de Romero, seco
 - ½ cucharadita de sal
1. Precaliente el horno a 450 grados F.
 2. Rocíe una bandeja para hornear con rociador para cocinar.
 3. Coloque las papas, los pimientos, la cebolla y las judías verdes en un tazón grande.

4. Ponga el aceite, el romero y la sal en tu tazón pequeño. Mézclelos.
5. Vierta el aceite sobre los vegetales. Mézclelos para cubrir uniformemente.
6. Esparza los vegetales en la bandeja para hornear.
7. Hornee por 25 a 30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Después de 10 minutos, gírelas y compruebe si están doradas a su gusto.

Hace 8 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Costo por receta: \$5,12

Costo por porción: \$0,64

