



Tazón de Cosechas

- 2 tazas arroz integral, cocido
- 1 cabeza pequeña de brócoli, cortado en trozos de un bocado
- 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 1 camote mediano, pelado y picado en cubitos
- 1 cebolla mediana, picadita
- 2 latas (15.5 onza) garbanzos enjuagados, escurridos y secados.
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/8 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1/2 taza queso parmesano, opcional

Aderezo

- 3 cucharadas aceite de oliva
- 1/8 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 2 cucharadas jugo de limón
- 3/4 cucharadita orégano seco
- 1/4 cucharadita ajo en polvo

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.
3. Precaliente el horno a 425 grados F. Forre dos bandejas grandes para hornear con papel de aluminio o papel pergamino en la parte interior. Reservar.
4. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
5. Mientras se cocina el arroz, coloque el brócoli, zanahorias, camote y cebolla en una bandeja para hornear. Rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva, espolvoree con una pizca de sal y pimienta. Espárzalo en una capa uniforme. No llene demasiado la bandeja o las verduras se cocinarán al vapor en lugar de asarse.
6. Mezcle los garbanzos con la cucharada restante de aceite, espolvoree con sal y pimienta. Extienda en una capa uniforme en la otra bandeja



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Datos nutricionales por porción:

460 calorías; 17g total de grasa; 3g grasa saturada; 0g grasa trans; 5mg colesterol; 570mg sodio; 62g total de carbohidratos; 14g fibra dietética; 10g total de azúcar; 0g azuceres añadidas; 16g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 15% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio

Fuente:

Brooke Jenkins, Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

7. Ase verduras y garbanzos por 20 a 25 minutos, mueva los sartenes y agítelos de vez en cuando. Las verduras deben estar ligeramente doradas y tiernas cuando estén listas. Los garbanzos estarán ligeramente dorados y tostados.
8. Mientras las verduras se asan, combine los ingredientes del aderezo en una taza o tazón pequeño. Bata los ingredientes hasta que queden suaves. Reservar.
9. Divida los ingredientes en cuatro porciones. Coloque el arroz en un tazón, cubra con verduras asadas y garbanzos. Espolvoree con queso parmesano si lo usa.
10. Rocíe con el aderezo antes de servir.
11. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Hace 6 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo por receta: \$7.71

Costo por porción: \$1.29

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.