



Raíces Comestibles (tubérculos) Horneados

Sirve: 4 porciones

Una variedad de tubérculos como camotes, remolachas y nabos, hacen que este colorido plato, sea festivo y nutritivo.

Ingredientes

4 tubérculos (escoja una variedad como papas, nabos, chirivías, remolachas, camotes, etc.) (medianos)

2 zanahorias (picadas)

1 cebolla (mediana, picada)

1/4 taza aceite vegetal

3 cucharadas queso Parmesano

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	260
Grasa total	15 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	5 mg
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Corte las verduras que eligió en trozos grandes.
3. Coloque en un tazón mediano y vierta el aceite encima. Agregue condimentos o el queso Parmesano y mezcle bien.
4. Extienda una capa uniforme sobre un molde para hornear.
5. Hornee durante 1 hora o hasta que se suavicen las verduras. Revise algunas verduras cuando pase el tiempo para ver si están suaves.

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Recetas del Sitio Web