



Vegetales Asados

Como Preparar:

Primero, Corta los vegetales en tamaños iguales

Consejo: tamaños iguales aseguran que los vegetales se cocinen de manera uniforme

Segundo, Combina vegetales con aceite de oliva o canola

Consejo: Usa 2 Cdas de aceite por cada libra de vegetales

- 1 libra = 2 camotes medianos, 1 brocoli , 5-6 zanahorias

Tercero, Sazona con hierbas y especias

Consejo: Usa 1 Cda de condimento por cada libra de vegetales

Cuarto, Coloca los vegetales en una bandeja plana y distribuye de manera uniforme

Consejo: Usa papel para hornear para prevenir que los vegetales se peguen a la bandeja

Quinto, Hornear hasta que el vegetal este crujiente por fuera y suave por dentro

Consejo: Revisa la coccion al ver que tan dorados estan los vegetales

- Hornea vegetales a 375- 425 grados Farenheit por 15-35 minutos

Como Salar:

- Agrega sal antes de asar vegetales duros como la papa, col de Bruselas, zanahorias o coliflor
- Agrega sal despues de asar vegetales mas suaves como las calabacitas o berenjenas