

Zanahorias Asadas Condimentadas con Tajín del Programa Nourish

Rinde: ~4 porciones

Tamaños de porciones: ~ ½ taza

Cantidad:

1 libra
2 cucharadas
1 cucharada
Al gusto

Ingredientes:

Zanahorias bebe en bolsas*
Aceite de canola
Especie de Tajín, bajo en sodio
Hojuelas de chile rojo

Método:

1. Precalentar horno a 375°F (convección) y forrar una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Agregue las zanahorias a la bandeja con aceite de canola sobre las zanahorias, agregue el condimento y mezcle bien.
3. Extienda las zanahorias de manera uniforme en la bandeja forrada en papel pergamino (no sobrecargue la bandeja)
4. Asar en el horno durante 25-30 minutos, hasta que quede crujiente por fuera y tierno por dentro.

Consejos útiles:

- *Los vegetales frescos en bolsas varían en peso de 10 oz. A 1 libra. Ajuste el condimento según sea necesario para acomodar.
- ¿No tienes un horno de convección? Ajuste el horno a 400°F y gire los vegetales a la mitad del tiempo de cocción.
- La proporción para asar es de 1 libra de verduras a 2 cucharadas de aceite y 1 cucharada de condimento
- Sustituya las zanahorias por vegetales frescos.
- Sustituya Tajín por cualquier condimento bajo en sodio.

Necesidades de equipo:

- Tazón grande para mezclar
- Cucharas de madera o espátula de goma
- Papel pergamino
- Bandeja para hornear
- Cucharas medidoras