

Brócoli y Pimientos Rojos Asados



EXTENSION

Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



Ingredientes

- 5 tazas de floretes de brócoli fresco (aproximadamente 1 manojo grande), lavados bajo agua fría corriente
- 1 pimiento rojo, lavado bajo agua fría corriente y cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal
- ½ cucharadita de pimienta de limón
- 1 diente de ajo, picado

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Agregue brócoli, pimiento, aceite, pimienta de limón y ajo a una bolsa de plástico con cierre hermético; agite hasta que los ingredientes estén combinados (o mezcle en un tazón).
4. Extienda la mezcla en una capa uniforme en una bandeja para hornear.
5. Hornee en el horno precalentado hasta que las verduras estén lo suficientemente tiernas como para pincharlas con un tenedor, de 15 a 20 minutos.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Información nutricional por porción (1/6 de la receta): Calorías 40, Grasas totales 2 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 45 mg, Carbohidratos totales 5 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 2 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 6 %, Potasio 6 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026