

Brócoli y Pimientos Rojos Asados *6 porciones*



Ingredientes

- 5 tazas de floretes de brócoli frescos (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 con limón
- 1 diente de ajo, picado

Información nutricional por porción: Calorías 40, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 45mg, Carbohidratos Totales 5g, Fibra 2g, Azúcares Totales 2g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 6%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Agregue brócoli, pimiento, aceite, pimienta con 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Brócoli y Pimientos Rojos Asados *6 porciones*



Ingredientes

- 5 tazas de floretes de brócoli frescos (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 con limón
- 1 diente de ajo, picado

Información nutricional por porción: Calorías 40, Grasa Total 2g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 45mg, Carbohidratos Totales 5g, Fibra 2g, Azúcares Totales 2g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 6%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Agregue brócoli, pimiento, aceite, pimienta con 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu