

Brócoli Asado al Horno

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1½ libra de brócoli picado

3 cda de aceite de oliva

¼ cdta de sal

½ cdta pimienta negra

1½ cda de jugo de limón



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Coloque el brócoli en un tazón grande.
4. Arguegue el aceite de oliva, sal, pimienta, y el jugo de limón. Mezcle bien.
5. Ponga el brócoli en una bandeja para hornear de 9x13 pulgada.
6. Cocine aproximadamente 15 minutos o hasta que se pueda insertar un tenedor fácilmente en el brócoli.
7. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (185g)

Cantidad por Ración

Calorías 140

%Valor Diario*

Grasa Total 11 g 14%

Grasa Saturada 1.5 g 8%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 190 mg 8%

Carbohidrato Total 9 g 3%

Fibra Dietética 4 g 14%

Azúcares Totales 3 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 5 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 83mg 6%

Hierro 2mg 10%

Potasio 561mg 10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK = 4.8