

Coliflor Asado al Horno

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 35 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 coliflor mediano

¼ tz de aceite de oliva

½ cdta de sal

½ cdta de pimienta negra

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Corte y quite las hojas y tallo del coliflor y córtelo en trocitos de 1½ pulgadas.
4. Coloque el coliflor en un tazón grande.
5. Argue el aceite de oliva, sal, y pimienta y mezcle hasta que el coliflor quede cubierto.
6. Ponga el coliflor en una bandeja para hornear de 9x13 en una capa uniforme.
7. Coloque la bandeja para hornear en la rejilla más alta del horno.
8. Revuelva el coliflor en la bandeja cada 10 minutos.
9. Cocine aproximadamente de 30 a 40 minutos o hasta que se pueda insertar un tenedor fácilmente en el coliflor.
10. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (106g)

Cantidad por Ración

Calorías 100

%Valor Diario*

Grasa Total 9 g 12%

Grasa Saturada 1.5 g 8%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 220 mg 10%

Carbohidrato Total 5 g 2%

Fibra Dietética 2 g 7%

Azúcares Totales 2 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 2 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 22mg 2%

Hierro 0mg 0%

Potasio 289mg 6%

* 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=3.2