

Verduras Asadas de Temporada



Asegúrate de cambiar de verduras durante cada temporada. En otoño e invierno usa bonitos y calabazas y en verano calabacín y espárragos. ¡Mantén el colorido y te irá bien!

Sirve:

10 raciones

Pieza:

Máquina Saladmaster

Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de 30,5 cm (12 pulg.)

Bol Pequeño

Valora:

Seleccionar valoración Give Verduras Asadas de Temporada 1/5

Give Verduras Asadas de Temporada 2/5 Give Verduras Asadas

de Temporada 3/5 Give Verduras Asadas de Temporada 4/5

Give Verduras Asadas de Temporada 5/5

[Agregar un Comentario](#)

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

4

remolachas rojas, cortadas en cuartos o en trozos pequeños

4

zanahorias, cortadas con Cono #5

1

calabaza, cortada en cuartos o en trozos pequeños

1

calabacín, cortado en cuartos o en trozos pequeños (o sustituye por espárragos o brócoli)

2

nabos o chirivía, cortados en cuartos o en trozos pequeños

2

ñame, cortados en cuartos o en trozos pequeños

Salsa

2
cucharadas de
sirope de arce
(42
g)
2¹ ?₂
cucharadas de
zumo de naranja
(37.5
ml)
2
dientes de ajo,
rallados con Cono #1
¹ ?₂
cucharadita de
canela
(1
g)
¹ ?₂
cucharadita de
nuez moscada
(1
g)
2
cucharadas de
aceite de oliva
(30
ml)
2
cucharadas de
tamari
(30
ml)

1. Precalienta la sartén eléctrica a 350°F/180°C.
 2. Prepara la salsa mezclando todos los ingredientes en un bol. Reserva.
 3. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las verduras bien repartidas.
 4. Vierte la salsa sobre las verduras, mezcla bien para combinar y tapa.
 5. Cuando la Vapo-Valve? haga clic, reduce la temperatura a 180°F/80°C. Cocina las verduras durante 15 - 20 minutos, dependiendo de lo tiernas que te gusten. Sirve caliente.
- El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de corte de las verduras. Los trozos más pequeños se cocinan mucho

más rápido.

Información nutricional por ración

Calorías:

134

Grasa Total:

3g

Grasa Saturada:

1g

Colesterol:

0mg

Sodio:

276mg

Carbohidratos:

27g

Fibra Dietética:

5g

Azúcar:

10g

Proteína:

3g