

Brócoli Asado al Horno

Tipo de Receta: Comida para acompañar

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

aceite en aerosol

1½ libra de brócoli

3 cucharadas de aceite de oliva

1/2 limón o 1½ cucharada de jugo de limón (opcional)

¼ de cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Lávese las manos.
3. Corte y quite los tallos del brócoli y guarde los ramilletes o cabecitas. Córtelos en trozos de 1½ pulgada.
4. Coloque el brócoli en un bol grande.
5. Agregue el aceite de oliva, la sal y pimienta y el jugo de limón (si desea).
6. Mezcle todo bien.
7. Coloque el brócoli en una capa uniforme en una bandeja para horno de 9 x 13 pulgadas.
8. Coloque la bandeja en la rejilla más alta del horno.
9. Cocine el brócoli por 15 minutos o hasta que quede un poquito dorado y se pueda insertar un tenedor fácilmente.
10. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 155	Calorías de Grasa 101
%Valor Diario*	
Grasa Total 11 g	17%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 202 mg	8%
Carbohidrato Total 12 g	4%
Fibra Dietética 5 g	20%
Azúcares 3 g	
Proteína 5 g	
Vitamina D 0%	
Calcio 8%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 5.4; 7/7/14

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station