

# Coliflor Asado al Horno

**Tipo de Receta:** Comida para acompañar

**La receta hace:** 6

**Tiempo para preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 35 minutos

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

## Lo que necesita para la receta:

- 1 coliflor mediano
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

## Para preparar:

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Lávese las manos.
3. Corte y quite las hojas y el tallo del coliflor y córtelo en trocitos de 1½ pulgada.
4. Coloque el coliflor en un bol grande.
5. Agregue el aceite de oliva, la sal y pimienta y mezcle hasta que el coliflor quede cubierto.
6. Coloque el coliflor en una bandeja para horno de 9 x 13 pulgadas en una capa uniforme.
7. Coloque la bandeja 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

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

<b>Calories</b> 110	<b>Calorías de Grasa</b> 80
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 9 g	<b>14%</b>
Grasa Saturada 1.5 g	<b>8%</b>
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 230 mg	<b>10%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 5 g	<b>2%</b>
Fibra Dietética 2 g	<b>8%</b>
Azúcares 2 g	
<b>Proteína</b> 2 g	
Vitamina D	0%
Calcio	2%

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

FK= 4.0

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



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



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

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](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

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