

Remolachas Asadas al Horno con Queso Feta

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:

- 4 remolachas/betabeles medianos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla roja
- 1/2 taza de queso feta reducido en grasa

Para preparar:

1. Precaliente el horno a 450 grados.
2. Lávese las manos.
3. Lave y pele las remolachas/betabeles.
4. Corte las remolachas/betabeles en trozos de 1/2 pulgada y colóquelas en un bol grande.
5. Agregue el aceite de oliva y la pimienta negra.
6. Mezcle bien.
7. Coloque las remolachas/betabeles en una bandeja para horno, separadas para que no se toquen entre sí.
8. Coloque la bandeja en la rejilla más alta del horno.
10. Hornee las remolachas/betabeles por 35 minutos o hasta que se pueda insertar un tenedor fácilmente.
11. Vuelva a colocar las remolachas/betabeles en el bol.
12. Pele la cebolla roja y córtela en rodajas.
13. Agregue la cebolla roja a las remolachas/betabeles y mezcle.
14. Esparza el queso feta por arriba.
15. Sirva y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 C

Cantidad por Ración

Calories 70 Calorías de Grasa 35

%Valor Diario*

Grasa Total 4 g 6%

Grasa Saturada 1.5 g 8%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 5 mg 2%

Sodio 200 mg 8%

Carbhidrato Total 7 g 2%

Fibra Dietética 2 g 8%

Azúcares 4 g

Proteína 3 g

Vitamina D 0%

Calcio 4%

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

FK= 3.5

Puede encontrar otras recetas en 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

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 dirjase a 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