

Chirivías rostizadas con mantequilla de ajo

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 25 minutos

INGREDIENTES

- 8 chirivías medianas, peladas y cortadas en tiras
- 5 cucharadas mantequilla
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita hierbas secas (como romero, tomillo u orégano)
- Sal y pimienta, al gusto
- Perejil fresco, picado (opcional)
- Pimiento rojo en hojuelas (opcional)

PREPERACIÓN

1. Precalentar el horno a 450°F.
2. Lava y pela las chirivías. Corta en rodajas. Quita cualquier pedazo duro y tipo madera.
3. Esparce las chirivías en una bandeja para el horno con borde. Déjalo a un costado.
4. Calienta la mantequilla en una sartén a fuego mediano. Añade el ajo y cocina por 20 segundos, revolviendo. Retira del fuego y añade y mezcla las especias secas.
5. Vierte la mantequilla de ajo encima de las chirivías. Sazona con sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
6. Esparce los chirivías en una sola capa. Cocina en el horno por 20 minutos, revolviendo una vez. Retira del horno, guarnécelos con perejil y pimiento rojo picado si deseas. Sirve.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	229
Grasa total	10g
Grasa saturada	6g
Colesterol	25mg
Sodio	199mg
Carbohidratos	35g
Fibra	9g
Azúcares	9g
Proteína	2g

Fuente de receta:
Diethood.com