

# Chirivías simples rostizadas

Escanea para una receta interactiva



**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 35 minutos

## INGREDIENTES

- 8 chirivías, cortadas en cubos
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 1/2 cucharadita sazón italiana
- 1 cucharadita sal
- Perejil picado como guarnición (opcional)

## PREPERACIÓN

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Pela las chirivías y corta en pedazos de 1 pulgada. Mezcla con aceite, especias y sal en un bol grande. Espárcelos en una bandeja de horno grande y con borde en una sola capa.
3. Rostízalos, revolviendo una o dos veces, hasta que las chirivías estén blandos en el centro y dorados en las partes de afuera, 25 a 30 minutos.
4. Transfiérelos en una fuente o platos y guarnécelos con perejil si deseas.



### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

<b>Calorías</b>	<b>110</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4g</b>
Grasa saturada	0g
<b>Colesterol</b>	<b>0mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>550mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>20g</b>
Fibra	4g
Azúcares	5g
<b>Proteína</b>	<b>1.5g</b>

Fuente de receta: Healthy Seasonal Recipes