

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

| | |
|----------------------|--------------|
| Calorías | 110 |
| Grasa total | 4g |
| Grasa saturada | 0g |
| Colesterol | 0mg |
| Sodio | 550mg |
| Carbohidratos | 20g |
| Fibra | 4g |
| Azúcares | 5g |
| Proteína | 1.5g |

Fuente de receta: Healthy Seasonal Recipes