

Coliflor y col rizada rostizadas



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6

Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza col rizada, sin tallos y picada
- 1 cabeza de coliflor, cortado en trozos pequeños*
- 1 taza tomates frescas pequeñas como cerezas o uvas
- 1 cucharada aceite para cocinar
- 1 cucharadita polvo de ajo
- 1/2 cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 500° F.
2. Ponga las verduras en un tazón con el sal, pimienta negra, y polvo de ajo. Agregue el aceite y mezcle hasta que estén cubiertos.
3. Póngalas en una bandeja para el horno y coloque en una sola capa para que se asen igualmente.
4. Hornee por 20 minutos, mezclado cada 10 minutos para distribuir el aceite y las especias. Las verduras son cocidas cuando estén tiernas y doradas.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	71
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	240 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	5 g
Azúcares	5 g
Proteína	4 g

*Sustituciones

1 cabeza de coliflor → 1 cabeza de brócoli

Fuente de receta : Everyday Dishes