

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto



Foto: José Picayo

VERDURAS DE INVIERNO ASADAS

Rinde: 8 porciones (tamaño de la porción: 1 taza)

Ingredientes

- 16 ramitos de tomillo, divididos
- 4 remolachas medianas, peladas y cortadas en cuartos
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en mitades a lo largo
- 2 nabos medianos, pelados y cortados en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 1/2 cucharadita de sal, dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida, dividida
- 8 dientes de ajo sin pelar
- 2 cebollas rojas medianas, peladas y cortadas en cuartos a lo largo
- 2 hinojos, descaroizados y cortados en cuartos a lo largo
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado

Preparación

1. Precaliente el horno a 425°.
2. Coloque 8 ramitas de tomillo, las remolachas, las zanahorias y los nabos en un bol grande. Rocíe con 1 cucharada de aceite; espolvoree 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Mezcle para que los ingredientes queden condimentados. Disponga las verduras en una placa para horno. Hornee a 425° durante 45 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y empiecen a dorarse, revolviendo de vez en cuando.
3. Coloque los 8 ramitos de tomillo restantes, el ajo, las cebollas y el hinojo en un bol. Rocíe con la cucharada de aceite restante; espolvoree 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Disponga las verduras en una sola capa sobre una placa para horno. Hornee a 425° durante 25 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y empiecen a dorarse, revolviendo de vez en cuando. Combine la mezcla de remolachas y la mezcla de cebollas; espolvoree el tomillo picado.

Información nutricional

Cantidad por porción

- Calorías: 103
- Grasas: 3.7 g
- Grasas saturadas: 0.5 g
- Grasas monoinsaturadas: 2.5 g
- Grasas poliinsaturadas: 0.5 g
- Proteínas: 2.5 g
- Carbohidratos: 16.7 g
- Fibras: 4.9 g
- Colesterol: 0.0 mg
- Hierro: 1.1 mg
- Sodio: 253 mg
- Calcio: 67 mg

Fuente: impreso con el permiso de *Cooking Light*, diciembre de 2010

GO YOU®



"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

874672SP 02/15 © 2015 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.