

Roasted Root Vegetables

Makes: 4 servings

A variety of root vegetables like sweet potatoes, beets, and turnips make this colorful dish festive and nutritious.

Ingredients:

4 units root vegetables (choose a variety from potatoes, rutabagas, turnips, parsnips, beets, sweet potatoes, etc.) (Medium)

2 units carrot (chopped)

1 unit onion (medium, chopped)

1/4 cup vegetable oil

3 tablespoons Parmesan cheese



Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Cut vegetables into large chunks.
3. Place in a medium bowl and pour oil over top. Add seasonings or Parmesan and mix well.
4. Spread an even layer on a baking sheet.
5. Bake for 1 hour or until tender. Check a few vegetables to see if they are tender.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value*
Total Calories	260	
Total Fat	15 g	23%
Protein	5 g	
Carbohydrates	30 g	10%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	150 mg	6%



Verduras de Raíz Rostizadas

Sirve: 4 porciones - Una variedad de vegetales de raíces comestibles como camotes, remolachas y nabos, hacen que este colorido plato, sea festivo y nutritiva.

Ingredientes:

4 unidades verduras raíz o tubérculos (escoja una variedad como papas, nabos, chirivías, camotes, betabel, etc.)

2 unidades zanahorias picadas

1 unidad cebolla mediana picada

1/4 taza aceite vegetal

3 cucharadas queso Parmesano

Unidad Sazone con sus especias favoritas

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Corte las verduras que eligió en trozos grandes.
3. Coloque en un tazón mediano y vierta el aceite encima de ellas. Agregue las especias o el queso Parmesano y mezcle bien.
4. Extienda una capa uniforme sobre un molde para hornear.
5. Hornee durante 1 hora o hasta que se suavicen las verduras. Revise algunas verduras cuando pase el tiempo para ver si están bien cocidas.



Información Nutricional:

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	260	
Grasa total	15 g	23%
Proteinas	5 g	
Carbohidrato	30 g	10%
Fibra dietética	6 g	24%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	150 mg	6%

