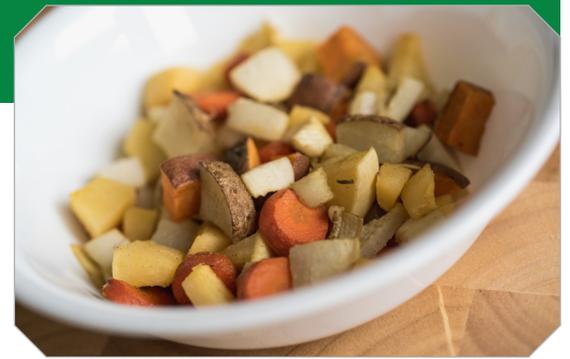


# Eat Smart • Move More

## Vegetales de Raíz Asados

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 25 minutos



### Ingredientes

- 1 camote, picado
- 1 nabo sueco, picado
- 1 cebolla, picada
- 1 papa, picada
- 2 zanahorias, picadas
- 1 nabo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado y reducido en grasas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de salvia molida
- 1 cucharadita de romero deshidratado

### Nutrition Facts

6 servings per container		<b>1 serving</b>
<b>Serving size</b>		<b>(179.37g)</b>
<b>Amount per serving</b>		<b>Calories 120</b>
		<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b>	3g	<b>4%</b>
Saturated Fat	0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat	0g	
<b>Cholesterol</b>	<5mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b>	90mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber	4g	<b>14%</b>
Total Sugars	7g	
Includes g of Added Sugars		
<b>Protein</b>	3g	
Vitamin D	0mcg	<b>0%</b>
Calcium	89mg	<b>6%</b>
Iron	1mg	<b>6%</b>
Potassium	570mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Consejos Rápidos

- ▶ Cambie los condimentos. Use sus hierbas o especias preferidas, como ajo en polvo, pimienta negra molida, condimento italiano, para darle sabor a este platillo.
- ▶ Intente agregar otras verduras, como brócoli, repollo o coliflor, para un sabor diferente.

### Follow us | Like us



[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleo están abiertos a todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, sexo (incluido el embarazo), género, identidad de género, expresión de género, información genética, origen étnico o nacional, afiliación política, raza, religión, orientación sexual o estado militar, o cualquier otra base protegida por la ley.

### Preparación

- Calentar el horno a 350°F.
- En forma pareja, colocar todos los vegetales sobre una fuente para horno. Rociar con el aceite y especias. Revolver para combinar. Hornear 30-40 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
- Espolvorear con queso parmesano antes de servir.

(Receta adaptada de: <https://www.thekitchn.com>.)

[www.eatsmartmovemoreva.org](http://www.eatsmartmovemoreva.org)