

MIX DE VERDURAS ASADAS

Una excelente manera de aumentar tu saciedad es aumentando el consumo de verduras en tus comidas.

Preparando una o dos veces por semana este mix de verduras asadas puede ser una manera muy práctica de mantener siempre lista una porción de verduras para añadir a tu plato o ensalada.

Ingredientes (6 porciones)

- ¼ taza de aceite de coco, derretido
- 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas de 2 cm
- 250g de repollos de bruselas, cortados por la mitad
- 400g de papas, cortadas en cubos de 2 a 3 cm
- 1 cebolla morada, cortada en cuartos
- 400g de camotes (o papas dulces), pelados y cortados en cubos de 2 a 3 cm
- ¾ cucharada de orégano
- ¾ cucharadas de romero
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- Sal y pimienta a gusto
- Hierbas frescas para servir (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. En un bowl, sazonar las verduras con las hierbas, sal y pimienta. Rociar con aceite de coco.
3. En una bandeja para hornear colocar todas las verduras ya preparadas, esparcidas homogéneamente, evitando que queden montadas una sobre otras. Hornear en la bandeja del medio del horno por 35 a 40 minutos, volteando las verduras en la mitad del tiempo de cocción.
4. Remover del horno y servir.