

Papas Asadas de Nabo con Parmesano

4 porciones

Elija opciones horneadas o al vapor en lugar de alimentos fritos, especialmente los fritos con abundante aceite. Una pizca de salsa picante, o una pizca de queso, hierbas y especias agregan sabor sin agregar grasa.

- 2 colinabos medianos, lavados con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, pelados
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de condimento italiano
- 1 cucharada de queso parmesano, rallado

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol antiadherente. Dejar de lado.
3. Corte los nabos en palitos de 1/4 de pulgada de grosor.
4. Coloque los nabos cortados en un tazón grande. Rocíe con aceite y espolvoree con ajo y condimento italiano. Mezcle para cubrir uniformemente.
5. Extienda los nabos en una sola capa sobre la bandeja para hornear.
6. Hornee por 15 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Voltee los nabos y hornee por otros 10-15 minutos o hasta que estén suaves por dentro y bien dorados, cocidos y crujientes por fuera.
7. Espolvorea con queso parmesano y sirve de inmediato.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 110, Grasa total 4g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 50mg, Carbohidratos totales 18g, Fibra 5g, Azúcares totales 9g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 6%, Potasio 15%.