

Brócoli Asado Con Ajo

INGREDIENTES:

- 1 bulbo de ajo entero
- 1 cucharada. aceite de oliva
- 1 libra de brócoli
- 1 pizca de sal



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. Separe los dientes de ajo pero sin quitarles la piel.
3. Coloque los clavos en una hoja de papel de aluminio, rocíe con ½ cucharada. de aceite de oliva. Envuelva los dientes con papel de aluminio, formando una pequeña bolsa.
4. Coloque en el horno hasta que los dientes se ablanden, aproximadamente 30-40 minutos.
5. Retirar del horno, dejar enfriar durante 5-10 minutos. Exprime el ajo de la piel.
6. Lave el brócoli, escúrralo y córtelo en trozos pequeños.
7. En un tazón grande, mezcle el ajo asado con el brócoli, el aceite de oliva y la sal.
8. Extienda en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, ase durante 15-20 minutos o hasta que los bordes estén crujientes. Asegúrese de darle la vuelta a la mitad.

Opcional: para un sabor a queso, agregue 2 cucharadas. levadura nutricional antes de hornear (agregue 11 calorías por porción).

Porciones: 5

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 308mg	6%

*The % Daily Value 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.