

## Brócoli Asado al Ajo

### INGREDIENTES:

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



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE

### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Separe los dientes de ajo pero no retire la piel.
3. Coloque los clavos en una hoja de papel de aluminio, rocíe con 1/2 cucharada. de aceite de oliva. Envuelva el papel de aluminio alrededor de los clavos, haciendo una pequeña bolsa.
4. Coloque en el horno hasta que los clavos se ablanden, unos 30-40 minutos.
5. Retirar del horno, dejar enfriar durante 5-10 minutos. Exprima el ajo de la piel.
6. Lavar el brócoli, escurrir, cortar en trozos del tamaño de un bocado.
7. En un tazón grande, mezcle el ajo asado con el brócoli, el aceite de oliva y la sal.
8. Extender en una bandeja para hornear forrada de papel de aluminio, asar durante 15-20 minutos o hasta que los bordes estén crujientes. Asegúrate de voltear a mitad de camino.
9. Opcional: Para un sabor a queso, agregue 2 cucharadas de 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%**

Trans Fat 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.