

Brócoli Asado y Tomates

Ingredientes:

12 onzas de coronas de brócoli (aproximadamente 4 tazas)
 1 taza de tomate de uva
 Cucharadas. Aceite de oliva
 dientes de ajo, picados
 1/4 cucharadita de sal
 1/2 cucharadita de ralladura de limón
 1 cucharada de jugo de limón
 10 aceitunas negras deshuesadas, cortadas
 1 cucharadita de orégano seco
 2 cucharadita de alcaparras, enjuagado
 1/8 taza de piñones
 1/3 taza de queso feta



Nutrition Facts

Serving Size 5 oz (144g)
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 440mg **18%**

Total Carbohydrate 7g **2%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 2g

Protein 5g

Vitamin A 50% • Vitamin C 120%

Calcium 10% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE



*CONTAINS NUTS

Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 450 grados. Deseche el brócoli, los tomates, el aceite, el ajo y la sal en un tazón grande hasta que estén uniformemente cubiertos. Extender en una capa uniforme en una bandeja para hornear.
2. Hornea hasta que el brócoli comience a dorarse, de 10 a 13 minutos. Mientras tanto, combine la ralladura de limón y el jugo, la aceituna, el orégano y las alcaparras en un tazón grande. Agregue las verduras asadas; revuelva hasta combine y sirva caliente cubierto con piñones y queso feta.