



# Receta

## Arvejas asadas a la parmesana

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Resulta en 6 raciones**

### Utensilios:

- Rallador de queso
- Tazas y cucharas para medir
- Tazón
- Bandeja para hornear

### Ingredientes:

- 3 tazas de arvejas congeladas o frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva o de aguacate
- ½ taza de queso parmesano

### Instrucciones:

1. Haz que los maestros y los niños se laven las manos antes y después de tocar los alimentos y los utensilios.
2. Los maestros deben desinfectar las superficies de trabajo antes y después de cada actividad alimentaria.
3. Precalienta el horno a 350° F (180 °C).
4. Descongela las arvejas congeladas o lava las arvejas frescas. Los niños pueden ayudar a lavarlas.
5. Ralla el parmesano en trozos pequeños.
6. En un tazón, mezcla las arvejas, el aceite y el parmesano. Los niños pueden ayudar a añadir los ingredientes y a mezclarlos.
7. Reparte la mezcla uniformemente en una bandeja de horno y hornea durante 20-30 minutos, o hasta que las arvejas empiecen a dorarse. Agita la bandeja cada 5-10 minutos.
8. Deja que se enfríen durante 10 minutos y pásalas a una toalla de papel o a una toalla limpia para que absorba el exceso de aceite.
9. ¡Sirve y disfruta!

