

Receta

Verduras de primavera asadas

Tiempo de preparación: 15 minutos

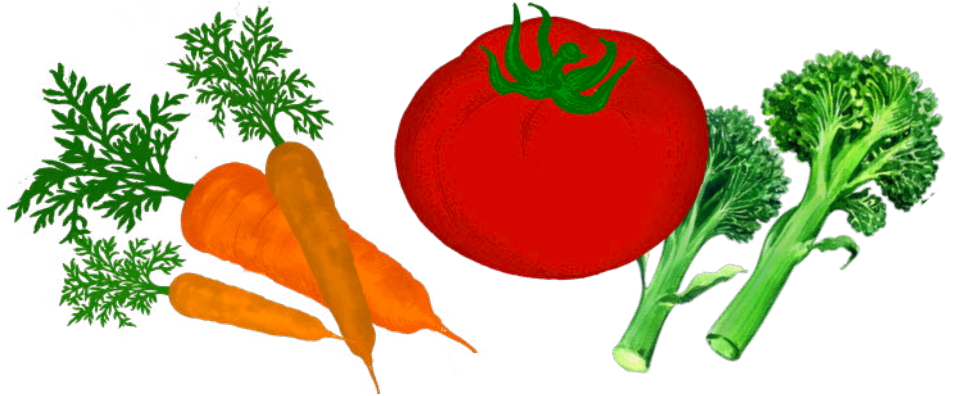
Resulta en 12 raciones

Utensilios:

- Cuchillo (lo usa el maestro)
- Tabla para cortar (la usa el maestro)
- Tazón para mezclar
- Bandeja para el horno
- Papel de horno

Ingredientes:

- 1 ½ libras (unos 700 gr) de verduras de primavera (es decir, cebolletas, brócoli, zanahorias, coliflor, hinojo, espárragos, coles de Bruselas)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Los niños y los maestros se deben lavar las manos antes y después de tocar los alimentos.
2. Los maestros deben desinfectar las superficies de trabajo antes y después de cada actividad alimentaria.
3. Precalienta el horno a 425 °F (220 °C). Muestra a los niños cómo forrar una bandeja de horno con papel de horno o un tapete para hornear. Diles que esto ayuda a que las verduras no se peguen a la bandeja.
4. Corta las verduras en trozos grandes y colócalas en un tazón grande con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla suavemente.
5. Coloca las verduras en una sola capa en la bandeja de horno forrada y ásalas hasta que estén tiernas y caramelizadas, unos 30 minutos.
6. Saca las verduras del horno con cuidado, apaga el horno y coloca las verduras en el tazón grande otra vez.
7. Mientras las verduras están calientes, añade el resto del aceite de oliva al tazón. Mezcla mientras están calientes.
8. Sirve y disfruta.