



VERDURAS ASADAS

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

¿Qué son las verduras?

Las verduras son partes comestibles de las plantas, como raíces, hojas y tallos. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra que ayudan a mantener el cuerpo sano. Comer una variedad a diario contribuye al bienestar general.

Beneficios de las verduras para la salud

- **Rico en nutrientes:** proporciona vitaminas y minerales para la salud general.
- **Alto contenido en fibra:** favorece una digestión saludable.
- **Antioxidantes protectores:** ayudan a reducir el riesgo de enfermedades.
- **Bajo en calorías:** ayuda a controlar el peso.



Escanear
para
obtener una
copia
digital.

Dar la vuelta para obtener más
información nutricional.

Receta

Alimento para el pensamiento

Las verduras crudas pueden ser tediosas para el sistema digestivo. Sin embargo, al asarlas, se digieren con mayor facilidad. Esta receta es súper versátil y se puede usar con casi cualquier verdura: prueba varias, experimentando con diferentes hierbas (frescas o secas) y verduras hasta encontrar la que más te guste. Algunas ideas: tomate con albahaca, zanahoria con estragón y coliflor con curry en polvo.

Ingredientes

- Espárragos, coliflor, calabacín o cualquier verdura.
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Hierbas o especias frescas o secas de su elección.

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Prepara las verduras: Corta la parte inferior de 1 a 2 pulgadas de los espárragos y corta las demás verduras en piezas de tamaño similar.
3. Mezcla las verduras con aceite de oliva y colócalas en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino. Espolvorea con sal, pimienta y hierbas.
4. Cocina durante 20-30 minutos, asegurándote de vigilar para que las verduras no se quemen.
5. Este es un plato muy versátil. Sírvelo caliente directamente del horno, tibio o incluso a temperatura ambiente.



¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud de los espárragos y otras verduras

Los espárragos y otras verduras ricas en fibra ofrecen poderosos beneficios para el corazón y la digestión:

- **Espárragos:** ricos en folato para la salud del corazón e inulina, una fibra que favorece la digestión.
- **Aporte de fibra:** los espárragos, la coliflor y el calabacín aportan fibra que puede reducir el colesterol malo y regular los movimientos intestinales.
- **Bienestar general:** estas verduras favorecen la salud del corazón, el intestino y el sistema digestivo.

Beneficios de asar verduras

Asar verduras es una de las maneras más fáciles y sabrosas de disfrutarlas. Realza el sabor y mantiene las comidas sencillas, saludables y versátiles.

- **Realza el sabor:** resalta la dulzura natural y crea un sabor rico y caramelizado.
- **Cocina sencilla:** rápida y fácil con una preparación mínima.
- **Versátil:** funciona con muchas verduras y condimentos.
- **Opción saludable:** utiliza poca grasa añadida conservando los nutrientes.
- **Apto para toda la familia:** hace que las verduras sean más atractivas tanto para niños como para adultos.

Guía para el uso de aceites al asar verduras

- **Elija aceites saludables:** el aceite de oliva y el aceite de aguacate son excelentes opciones con grasas saludables para el corazón.
- **Úselo con moderación:** solo 1 o 2 cucharadas son suficientes para cubrir una sartén llena de verduras.
- **Cubra uniformemente:** mezcle las verduras en un tazón o use las manos para esparcir el aceite uniformemente para obtener resultados crujientes.
- **Evite el exceso:** demasiado aceite hace que las verduras queden blandas en lugar de crujientes.
- **Pruebe la variedad:** experimente con aceites aromatizados o agregue hierbas y especias para darle más sabor.