

Roasted Carrots

4-6 Servings

Ingredients

- 12 medium **carrots**, raw
- 2 Tbs **olive oil**
- ¼ teaspoon **salt**
- ½ teaspoon **pepper**



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 110
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 1g
Sodium: 220mg
Carbohydrates: 14g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Instructions

1. Preheat oven to 400°F. Clean carrots well, and peel with vegetable peeler if you'd like. Cut carrots in half if large, and then into about 3 in pieces.
2. Add the cut carrots to a large bowl. Add the remaining ingredients and toss well. Spread the seasoned carrots evenly on a sheet pan.
3. Roast for approximately 20 minutes.

Zanahorias Asadas

4-6 Porciones

Ingredientes

- 12 **zanahorias** medianas, crudas
- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- ¼ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 110
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 1g
Sodio: 220mg
Carbohidratos: 14g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Lave las zanahorias y pele con un pelador de vegetales si lo desea. Corte las zanahorias a la mitad si son grandes y luego, corte en tres.
2. Agregue las zanahorias a un tazón y añada el resto de los ingredientes y mezcle bien. Distribuya las zanahorias en una sola capa en una cazoleja para horno.
3. Horneé por aproximadamente 20 minutos.

