



VERDURAS AL HORNO BATCH COOKING

Una forma de tener verduras varios días de la semana.

 3.4 Porciones

INGREDIENTES

- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo [160 g]
- 160 gramos de pimiento amarillo crudo chico
- 200 gramos de champiñon
- 2 unidades pequeñas de cebolla blanca, cruda [160 g]
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [150 g]
- 1 porción de espárragos a la plancha [204 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava bien, seca y elimina las partes no comestibles de cada verdura, pelándolas si es necesario. Hay verduras a las que no es necesario quitarles la piel, como la berenjena o el calabacín, pero si las prefieres sin piel te resultará más fácil pelarlos antes de meterlos en el horno. Para asegurar una cocción uniforme todas las piezas tienen que tener un tamaño similar. Si las cortas en pequeños trozos se asarán antes y su textura quedará más crujiente, mientras que las piezas grandes tardarán algo más y su interior quedará suave y jugoso
- 2º ¿Cuánto aceite utilizar...? Lo normal es utilizar una o dos cucharadas soperas. Podemos poner todas las verduras en un bol, echar el aceite, la sal y algunas especias, como el romero, tomillo... y luego revolverlas bien con las manos limpias.
- 3º En cuanto a la sal, una vez asadas las verduras, podemos probar el punto de sal y añadir algo más de sal gruesa o en escamas, que le dará un toque delicioso. El recipiente para el horno tiene que ser plano y lo suficientemente grande para que quepan sin amontonarse todas las verduras. La fuente de horno que viene en todos los hornos es perfecta para este fin. Podemos protegerla con papel de hornear, que nos ayudará a limpiarla luego.
- 4º La temperatura del horno para las verduras es de 200°C, y en cuanto al tiempo lo normal es entre media hora y 45 minutos.
- 5º Debes mover de vez en cuando las verduras en el horno, para asegurarte que se hacen por todos lados igual.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	139 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	5 mg	22 mg	1 %