

Dediciembre: Local tostadas con miel Zanahorias •

Tiempo de cocción: 15 + 25 minutos

Ingredientes:

3 a 4 racimos (dependiendo del tamaño), las zanahorias locales frescos, pelados
2 cucharadas de aceite extra virgen de oliva
2 cucharadas de miel de la zona
de sal y pimienta recién molida negro, al gusto
pimienta negra recién molida



Instrucciones:

precalentar el horno a 450 °: F.
2. Cortar las zanahorias en tres partes, en sentido transversal en una fuerte diagonal.
3. Llevar agua salada a un hervor en una olla grande equipado con una cesta de vapor.
Dejar que las zanahorias vapor hasta que estén tiernos, unos 5 minutos.
Escurrir y colocar en un tazón. Mezcle con el aceite, la miel, la sal y la pimienta.
4. Colocar las zanahorias en una bandeja para hornear en una sola capa y hornear durante 25 minutos. Despegarlos de la bandeja para hornear con una espátula.
Ajuste los condimentos y trasladarlo a un recipiente para servir.

Nutricional

por porción: 110 calorías, 17 g de hidratos de carbono, proteínas 1 g, 4,5 g de grasa, sin colesterol



.....cut aquí

INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?

(circule uno) Sí NO

2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?

 Sí NO

3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?

 Sí NO

4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?

 Sí NO

5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?

 Sí NO