

Diciembre: Zanahoria fritas

Ingredientes:

1 libra de zanahorias, peladas y cortadas en bastones delgados

1½ cucharadas de aceite vegetal

1/4 cucharadita sal

terreno de 1/4 cucharadita orégano

pimienta negra a gusto

1-2 dientes de ajo crudo picado

Indicaciones:

Precalentar el horno a 400 grados.

Mezclar las zanahorias con todo una combinación de otros ingredientes: aceite, mantequilla, sal, orégano, pimienta y ajo.

Asado a 400 grados en una placa para horno cubierta de pergamino, removiendo dos veces durante la cocción, aproximadamente 15 minutos hasta tierno pero no blando.

¡Servir con su favorito de salsa, o simplemente disfrutar de los sabores caramelizados dulce sin calorías añadidas!

Notas: Cuando usted asar zanahorias, así como otros vegetales de raíz, la dulzura natural de la verdura se intensifica a través de caramelización o cocina para un a corto plazo a altas temperaturas. Trata de una verdura diferente "Patatas fritas" puede ser una experiencia reveladora para los niños. Estas papas zanahoria son tan sabrosos que no se necesita una salsa que sumerge. Probar sin sumergir salsas primero, para permitir que sus hijos al gusto las verduras frescas, caramelizada en todos de gloria!



Diciembre: Zanahoria fritas

Ingredientes:

1 libra de zanahorias, peladas y cortadas en bastones delgados

1½ cucharadas de aceite vegetal

1/4 cucharadita sal

terreno de 1/4 cucharadita orégano

pimienta negra a gusto

1-2 dientes de ajo crudo picado

Indicaciones:

Precalentar el horno a 400 grados.

Mezclar las zanahorias con todo una combinación de otros ingredientes: aceite, mantequilla, sal, orégano, pimienta y ajo.

Asado a 400 grados en una placa para horno cubierta de pergamino, removiendo dos veces durante la cocción, aproximadamente 15 minutos hasta tierno pero no blando.

¡Servir con su favorito de salsa, o simplemente disfrutar de los sabores caramelizados dulce sin calorías añadidas!

Notas: Cuando usted asar zanahorias, así como otros vegetales de raíz, la dulzura natural de la verdura se intensifica a través de caramelización o cocina para un a corto plazo a altas temperaturas. Trata de una verdura diferente "Patatas fritas" puede ser una experiencia reveladora para los niños. Estas papas zanahoria son tan sabrosos que no se necesita una salsa que sumerge. Probar sin sumergir salsas primero, para permitir que sus hijos al gusto las verduras frescas, caramelizada en todos de gloria!

