¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Tomates Asados Condimentados

Porciones: 4

Ingredientes

Aceite en aerosol
6 tomates lavados
2 cucharadas aceite de oliva o canola
1/2 cucharadita pimienta
1 cucharada perejil seco
1 cucharada ajo picado finamente
2 cucharadas queso Parmesano

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Rocíe una bandeja (charola) para hornear grande con aceite en aerosol.
3. Corte cada tomate a la mitad. Coloque los tomates en la fuente, con el corte hacia arriba.
4. Rocíe los tomates con la mitad del aceite de oliva y sazone con pimienta.
5. Cocine por 30 minutos, o hasta que los tomates comiencen a dorarse por debajo.
6. Mezcle el resto del aceite de oliva, el perejil, el ajo y el queso en un tazón pequeño.
7. Saque los tomates del horno y rocíe la mezcla de hierbas en los tomates.
8. Hornee por 10 minutos, o hasta que las hierbas empiecen a dorarse.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	80	
Grasa Total	5 g	8 %
Grasa Saturada	1 g	4 %
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	45 mg	2 %
Carbohidrato	6 gg	2 %
Fibra Dietética	1 g	5 %
Azúcares		
Proteína	2 g	

MIPLATO

- ☐ Granos
- ☐ Fruitas
- ☒ Vegetales
- ☐ Proteína
- ☐ Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.