

Roasted Root Vegetables

4 Servings

Ingredients

- 4 **root vegetables** of your choice (potatoes, parsnips, turnips, beets)
- 2 **carrots**, chopped
- 1 medium **onion**, chopped
- ¼ cup **vegetable oil**
- 3 Tbs **Parmesan cheese**



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe

Calories: 270
Total Fat: 15g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 4g
Sodium: 135mg
Carbohydrates: 31g
Added Sugar: 0g
Fiber: 6g

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cut vegetables into large chunks.
3. Place in a medium bowl and pour oil over top. Add seasonings or Parmesan and mix well.
4. Spread an even layer on a baking sheet.
5. Bake for 1 hour or until tender. Check a few vegetables to see if they are tender.

**Nutrition information includes a mixture of potato, sweet potato, rutabaga, and beets in analysis.*

Tubérculos Asados

4 Porciones

Ingredientes

- 4 **tubérculos** de su preferencia (papas, chirivías, nabos, remolachas)
- 2 **zanahorias**, picadas
- 1 **cebolla** mediana, picada
- ¼ taza de **aceite vegetal**
- 3 cucharadas de **queso Parmesano** rallado



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ de la receta

Calorías: 270
Grasa Total: 15g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 4g
Sodio: 135mg
Carbohidratos: 31g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 6g

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Pele y corte los tubérculos en trozos grandes.
3. Coloque los tubérculos en un tazón grande con el aceite, hierbas (si usa) y queso Parmesano.
4. Coloque los vegetales en una capa en una bandeja para horno.
5. Hornear durante 1 hora o hasta que estén tiernos. Revisa algunas verduras para ver si están tiernas.

**La información nutricional incluye una mezcla de papas, camotes, colinabos y remolachas en el análisis.*