

# Asar sus vegetales

La manera mas fácil de llenar mitad de su plato

Vegetal	Temperatura	Tiempo
Espárragos	425° F	12-15 min
Ejotes	425° F	12-15 min
Brócoli y coliflor	425° F	16-20 min
Coles de Bruselas	400° F	35-40 min
Zanahorias	475° F	15-20 min
Cebolla	475° F	15-20 min
Pimientos	450° F	15-20 min
Calabacín	425° F	10-12 min

**Para mas sabor use hierbas como romero y tomillo antes de cocinar. Trate algunos de estas combinaciones:**

- Aceite de oliva, sal, pimienta, orégano, ajo en polvo
- Aceite de oliva, sal, romero, paprika en polvo

**Hable con su CHN Nutricionista si tiene mas preguntas!**