

## Verduras Asadas de Temporada



### Sirve:

10 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
12" Electric Oil Core Skillet  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Marni Wasserman  
Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Asegúrate de cambiar de verduras durante cada temporada. En otoño e invierno usa boniatos y calabazas y en verano calabacín y espárragos. ¡Mantén el colorido y te irá bien!

- 4 remolachas rojas, cortadas en cuartos o en trozos pequeños
- 4 zanahorias, cortadas con Cono #5
- 1 calabaza, cortada en cuartos o en trozos pequeños
- 1 calabacín, cortado en cuartos o en trozos pequeños (o sustituye por espárragos o brócoli)
- 2 nabos o chirivía, cortados en cuartos o en trozos pequeños
- 2 ñame, cortados en cuartos o en trozos pequeños

### Salsa

- 2 cucharadas de sirope de arce (42 g) 2 ½
- 2 cucharadas de zumo de naranja (37.5 ml) ½
- 2 dientes de ajo, rallados con Cono #1 2
- 2 cucharadita de canela (1 g)
- 2 cucharadita de nuez moscada (1 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 2 cucharadas de tamari (30 ml)

### Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 350°F/180°C.
2. Prepara la salsa mezclando todos los ingredientes en un bol. Reserva.
3. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las verduras bien repartidas.
4. Vierte la salsa sobre las verduras, mezcla bien para combinar

y tapa.

5. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 180°F/80°C. Cocina las verduras durante 15 - 20 minutos, dependiendo de lo tiernas que te gusten. Sirve caliente.

**Consejos:**

- El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de corte de las verduras. Los trozos más pequeños se cocinan mucho más rápido.

Información nutricional por ración

▼

<b>Calorías:</b>	134
<b>Grasa Total:</b>	3g
<b>Grasa</b>	1g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	0mg
<b>Sodio:</b>	276mg
<b>Carbohidratos:</b>	27g
<b>Fibra</b>	5g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	10g
<b>Proteína:</b>	3g

---