

Remolachas Asadas

Porción ½ taza | Porciones por Receta: 6 | Saludable para el corazón



INGREDIENTES

- 6 remolachas lavadas, sin las hojas
- Unas gotas de aceite
- Sal y pimienta

DIRECCIONES

- Precalentar el horno a 400 °F.
- Poner cada remolacha sobre papel aluminio, cubrir con aceite y sazonarla con sal y pimienta.
- Envolver las remolachas en papel aluminio y ponerlas en una bandeja para hornear.
- Asar de 45 a 60 minutos, hasta que estén tiernas.
- Desenvolver, cortar en rodajas si lo deseas y sazonar al gusto.

Calorías por receta: 61 | 2 g grasa total | 10 g carbohidratos totales | 90 mg sodio | 1 g proteína