

Verduras De Raíces al horno



“Hay algo muy agradable en comer verduras de raíces al horno en los meses fríos del invierno. Estas verduras proveen el cuerpo con nutrientes vitales que ayudan a mantenerte saludable. Además, son abundante, deliciosas, fácil de cocinar, y van muy bien con casi cualquier comida”.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts



LAVA tus manos con agua y jabón y sécalas.

LIMPIA la cubierta de tu cocina con una esponja.

REÚNE todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

RESTREGA todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

PREPARA tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

Puedes añadir o sustituir otras verduras de raíces como nabos y chirivías. Nos encanta combinar estos con pollo al horno (los puedes cocinar al mismo tiempo). Pero también se pueden comer fríos, solos, o juntos con pasta o arroz, e incluso en una frittata o omelette.

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 45 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

Tabla de cortar

Cuchillo afilado (se necesita supervisión adulta)

Tazón de mezcla

Bandeja para hornear con bordes, grande

Cucharas medidoras

Cuchara grande o espátula

INGREDIENTES

1 cebolla roja, cortada en cubitos del tamaño de dados

2 zanahorias, lavadas y cortadas en cubitos

2 papas rojas o camotes (o uno de cada uno), lavadas y cortadas en cubitos

1 cucharada de aceite de oliva

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Enciende el horno y ponlo a 425 grados.
2. Pon la cebolla, las zanahorias, las papas, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en el tazón y mézclalo bien.
3. Pon el contenido del tazón en la bandeja para hornear, asegúrate de que las verduras estén en una sola capa y no sobre las otras.
4. Coloca con cuidado la bandeja en el horno y déjala hornear hasta que las verduras estén doradas y blandas por dentro, aproximadamente 45 minutos.
5. Sirve inmediatamente o cúbrelo y lo puedes refrigerar hasta 2 días.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

¿LO SABÍA?

“**Verdura de raíz** “ se refiere a la parte comestible de una planta que crece bajo tierra. Las verduras de raíces son dulces porque es ahí donde la planta almacena el azúcar natural que utiliza como energía.

Las cebollas pertenecen a la familia de las liliáceas y vienen en tres colores: blanco, amarillo y rojo. Las cebollas rojas son excelentes para usar porque son muy bonitas, pero realmente puedes utilizar cualquier color de cebolla que te guste.



Las cebollas en realidad no te hacen sentir triste, pero al cortarlas pueden producir una sensación de ardor que hace que tus ojos se pongan llorosos. La irritación es producida por las moléculas almacenadas dentro de las células de la cebolla, las cuales se rompen cuando se les corta y se desplazan hacia arriba en forma de gas, provocando que tus ojos se pongan llorosos para tratar de limpiar el gas. Para reducir el ardor en los ojos, trata de enfriar las cebollas en la nevera antes de cortarlas.

Conoce al Granjero Dave



Dave Dumaresq, conocido localmente como el “Granjero Dave”, creció trabajando en la granja Brox en Dracut, Massachusetts, donde aprendió los entresijos de la agricultura de Nueva Inglaterra. Luego, el Granjero Dave sirvió en el Cuerpo de Paz (Peace Corps) en Ecuador, donde fue profesor de agricultura orgánica y trabajó con la población local para mejorar sus métodos de cultivo. Después de su regreso de Ecuador en 1997 arrendó la granja Brox, donde comenzó a cosechar una gama de frutas, verduras y flores cada vez más amplia. En 2006, trabajando muy cercanamente con personas que tratan de conservar las tierras para la agricultura del futuro, compró su propia granja en Dracut, donde ofrece una gran variedad de productos y “Acciones” de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés).



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



Massachusetts
grown...and fresher!

www.mass.gov/massgrown

¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop