



Hortalizas De Raíz Asadas Al Horno

Hace 4 porciones



- 1 calabaza grande, dividida a la mitad, sin semillas y pelada
- 2 zanahorias, rebanadas
- 3 papas, fregadas y cortadas en cubitos
- 2 cebollas, peladas y picadas

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida
- Perejil

1. Precalentar a 425 grados F.
2. Cortar todas las verduras en trozos de 1 1/2 pulgadas.
3. Rocíe una bandeja para hornear con el aceite de oliva. Extienda todas las verduras en el hornear y echarlos al aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta.
4. Asar los vegetales hasta que estén tiernos y dorados, revolviendo ocasionalmente alrededor de 45 minutos a 1 hora.

Fuente de la receta: Asociación de Mercados de Agricultores de Michigan



Compre en un mercado de agricultores, haga esta receta, comparta su foto.

#FarmersMarketsMI

Consejos para la Seguridad Alimentaria del Mercado de Agricultores

Almacenamiento de verduras de raíz:

Los cultivos de raíces se pueden preservar por métodos tradicionales como la congelación, enlatado y deshidratación. Pero si tiene un depósito de raíces u otro tipo de almacenamiento fresco y seco, puede mantener estos vegetales comestibles sin enlatarlos ni congelarlos.

Limpieza de Vegetales de Raíz:

- Lávese las manos con jabón y agua tibia por lo menos 20 segundos antes y después manipulación de frutas y hortalizas frescas.
- Lave todas las superficies y utensilios, como tablas de cortar, encimeras o cuchillos, con agua caliente y jabón antes y después de preparar verduras.
- Enjuague todas las verduras con agua corriente del grifo, incluidas las que tienen cáscara y cascara que no estarás comiendo.
- Mientras se enjuaga con agua corriente del grifo, frote o restriegue los vegetales de piel firme con un cepillo vegetal limpio.
- Nunca use detergente o lejía para lavar los vegetales ya que estos productos no son consumible.

Cocinar sobre seguridad alimentaria las demostraciones y los materiales están respaldados por una beca de educación y capacitación sobre seguridad alimentaria otorgada por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan.