



ZANAHORIAS GLASEADAS HORNEADAS

5 minutos
40 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 6 zanahorias medianas delgadas, peladas y cortadas a la mitad (366 g)
- 1 cucharada (tbsp) de aceite de oliva o aceite en general (14 g)
- 1 cucharada (tbsp) HPM italian seasoning (14 g)
- 2 cucharaditas de miel (9 g)
- ¼ cucharadita (tsp) sal (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 400 °F
- 2º Sazona las zanahorias con todos los ingredientes.
- 3º Colócalas en una bandeja para hornear en una sola capa y hornea por 20 a 25 minutos.
- 4º Disfrútalas con hummus de garbanos, acompañado tu plato de arroz y habichuelas o con salmón y quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (101 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	74 kcal	4 %
GRASA	4 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	207 mg	209 mg	9 %
H. CARBONO	11 g	11 g	4 %
AZÚCARES	6 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—