



Verduras de raíz asadas

Preparar las verduras asadas acentúa su dulzura natural y es muy fácil de hacer. Las chirivías parecen zanahorias pálidas y tienen un sabor a nueces. Puede experimentar con otros tipos de verduras de raíz, sólo recuerde cortar las verduras en trozos del mismo tamaño, aproximadamente, para que se cocinen de manera uniforme.

- 2 zanahorias
- 2 remolachas
- 2 chirivías
- 2 papas
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de romero fresco o seco, opcional

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Pele las zanahorias, chirivías y remolachas. Corte todas las verduras en trozos de 1 pulgada
3. Ponga las verduras, en una sola capa, en una fuente para el horno (no muy profunda). Rocíe el aceite de oliva sobre las verduras. Agregue la sal, pimienta y romero (si es que la utiliza).
4. Mezcle las verduras para que el aceite las cubra uniformemente.
5. Hornee por 30 a 40 minutos, o hasta que estén tiernas y levemente doradas.

Otras verduras de raíz que a su familia le pueda gustar:

- Nabos • Colinabos
- Remolacha • Camotes
- Raíz de apio • Rábanos

¡Pruebe las remolachas ralladas o los rábanos rebanadas a una ensalada!



Aprendemos de las

Verduras de raíz

**¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables?
Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.**

Cocinando con Niños es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La impresión de este material fue financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ofrece asistencia nutricional a personas de bajos recursos. El programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta más saludable. Para más información, llame al 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro.

© 2017 Cooking with Kids, Inc. Todos los derechos reservados. • www.cookingwithkids.org



cooking
with kids™

Roasted Root Vegetables

Roasting vegetables brings out their natural sweetness and is very easy to do. Parsnips look like pale-colored carrots and have a nutty flavor. Experiment with other types of root vegetables, just remember to cut the vegetables into pieces that are roughly the same size so that they will cook evenly.

2 carrots
2 beets
2 parsnips
2 potatoes
1 onion
1 tablespoon olive oil
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon freshly ground black pepper
1 teaspoon fresh or dried rosemary, optional

1. Preheat the oven to 425 degrees F.
2. Peel the carrots, parsnips, and beets. Cut all the vegetables into 1-inch wedges.
3. Spread all the vegetables in a single even layer in a shallow baking pan. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt, pepper, and rosemary, if using.
4. Toss the vegetables so that the oil coats them evenly.
5. Bake for 30 to 40 minutes, or until tender and lightly browned.

Other root vegetables
your family may enjoy:

Turnips • Rutabegas
Beets • Sweet Potatoes
Celery Root • Radishes

Try adding grated beets or
sliced radishes to a salad!



Let's Learn About
**Root
Vegetables**

**Want your kids to reach for a healthy snack?
Make sure fruits and vegetables are in reach.**

Cooking with Kids is an equal opportunity provider and employer. Printing of this material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. is a 501(c)(3) nonprofit organization.

© 2017 Cooking with Kids, Inc. All rights reserved. • www.cookingwithkids.org