

Betabeles rostizados

Bajo en grasa / Bajo en grasa saturada / Sin colesterol / Fuente de fibra **



INGREDIENTES:

- 450 g de betabeles (3 a 4 medianos)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos

Tiempo para cocinar: 45 a 60 minutos

Tiempo total: 50 a 70 minutos

Porciones: 4

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 250 °C.
2. Poner los betabeles lavados en una pieza grande de papel aluminio, rociar con aceite y sellar los bordes cerrándolos.
3. Colocar los betabeles en una bandeja para hornear. Rostizar por 45 a 60 minutos hasta que se sienta suave el centro al introducir un cuchillo. Abrir con cuidado el papel aluminio cuando se pruebe el estatus de la cocción.
4. Cuando los betabeles estén lo suficientemente fríos para tocar, cortar los extremos y remover la piel si se desea y rebanar o cortar en cubos.
5. Condimentar con sal y pimienta.
6. Servir enseguida o se pueden usar para preparar otra receta.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1/2 taza (115 g)	
Calorías	60 kcal	
Proteínas	2 g	
Grasas	1.5 g	
Grasas saturadas	0 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	11 g	
Azúcares	8 g	
Fibra	3 g	
Sodio	230 mg	
Calcio	19 mg	2%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	2 µg	0%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	6 mg	10%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.