



# ¡ÁSALO!



El asado es una manera fácil de resaltar la dulzura natural y otros sabores naturales en la mayoría de los tipos de verduras. Todo lo que necesita es un horno, una bandeja para hornear, aceite y los condimentos de su elección.

## PASOS BÁSICOS PARA ASAR VERDURAS



1. Precalienta el horno a 375°F. Elija la configuración de "convección" si esta opción está disponible. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio y reserve.
2. Lave las verduras y córtelas en trozos medianos (1/2") o grandes (1"). Para una cocción uniforme, todas las verduras deben ser del mismo tamaño.
3. En un tazón, mezcle las verduras con un poco de aceite, una pizca de sal, una pizca de pimienta negra y hierbas y especias frescas o secas, si lo desea.
4. Agregue las verduras a la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Para obtener el mejor sabor, deje un poco de espacio entre cada verdura para que todo se cocine de manera uniforme. Si vas a asar muchas verduras a la vez, es posible que tengas que usar dos sartenes.
5. Coloque la bandeja para hornear en el horno. No use una tapa o papel de aluminio para cubrir los alimentos mientras asa, ya que esto creará vapor y evitará que las verduras se asen.
6. Ase durante 20-40 minutos hasta que las verduras comiencen a dorarse (caramelizarse) y ablandarse.

Retire del horno y sirva tal cual, o agregue un poco de vinagre o jugo de cítricos para darle más sabor, si lo desea.



**CONSEJO:** Algunos hornos ofrecen una configuración de "convección", que sopla aire caliente alrededor de los alimentos para que se cocinen más rápido y de manera más uniforme.

Todavía puede asar alimentos en su horno con la configuración regular de "horneado", solo que es posible que tarden unos minutos más en cocinarse.

### TIEMPOS DE COCCIÓN

Menos (<20 minutos)

Más (>40 minutos)

espárragos, champiñones, tomates  
cebollas, calabaza amarilla, calabacín

brócoli, coliflor, col, coles de Bruselas

batatas, papas

calabaza bellota, calabaza moscada  
remolachas, chirivías, nabos, zanahorias



El tipo y el tamaño de la verdura determinarán el tiempo de tostado necesario.



< Mira este método de cocción.



**DOUBLE UP™**  
**OKLAHOMA**  
DUO FOR HEALTH

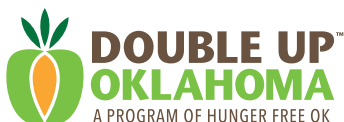
## — IDEAS DE COMIDAS PARA VERDURAS ASADAS: —

1 Sirva verduras asadas con granos al vapor y frijoles enlatados para obtener un delicioso "tazón" comida. Rocíe con su vinagreta favorita si lo desea.

2 Use las verduras asadas sobrantes en tacos o quesadillas o encima de ensaladas verdes para darle un toque de textura y sabor.

3 Agregue verduras asadas a su salsa para pasta favorita.

4 Prepare una sopa fácil y abundante con verduras asadas, caldo y frijoles enlatados.



El programa Double Up Oklahoma (DUO) proporciona a los beneficiarios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por

sus siglas en inglés) una contribución equivalente de \$1 por \$1, hasta \$20 por día, para comprar frutas y verduras frescas y saludables en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles participantes en Oklahoma. DUO for Health se asocia con médicos de Oklahoma y otros proveedores de atención médica para ayudar a correr la voz a sus pacientes sobre los beneficios para la salud de comer más frutas y verduras. Visite [DoubleUpOklahoma.org](https://DoubleUpOklahoma.org) para encontrar un mercado de agricultores o una tienda de comestibles que participe en DUO cerca de usted.



Este contenido fue desarrollado por el Programa de Medicina Culinaria de

OU y revisado profesionalmente por un dietista registrado para garantizar que se alinee con las pautas dietéticas para las personas que viven con diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Para obtener más ayuda con un plan de comidas personalizado basado en sus objetivos de salud, puede pedirle a su proveedor que lo recomiende para ver a un dietista registrado. La información proporcionada en este material educativo no pretende reemplazar o constituye asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento que le haya dado su proveedor médico o equipo de atención médica.

## ¿Buscas más recursos de alimentación saludable?

Escanee los códigos QR a continuación con la cámara de su teléfono para obtener información gratuita.



Aprenda habilidades seguras con el cuchillo para frutas, verduras y hierbas frescas



Explore más ideas de recetas para toda la familia



Double Up Oklahoma es un programa de Hunger Free Oklahoma. Este trabajo es apoyado por el Programa de Incentivos para la Nutrición Gus Schumacher, premio del proyecto No. 2022-70415-41628, del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del Departamento de Agricultura de los U.S. Hunger Free Oklahoma es un programa de igualdad de oportunidades para todos.