

ROASTED BROCCOLI



Servings

4 People



Cook time

25 Minutes



Calories

340 Calories

INGREDIENTS:

- 4 cups of florets
- 2 tablespoons olive oil
- Salt and pepper

STEPS FOR COOKING:

1 Preheat your oven to 425°F (220°C).

2 Wash and dry the broccoli. Cut the broccoli into even-sized florets. You can also include the stems, sliced into smaller pieces.

3 In a large bowl, toss the broccoli florets with olive oil, salt, and pepper. Add any optional seasonings (like garlic powder or red pepper flakes) if desired.

4 Spread the broccoli in a single layer on a baking sheet. Make sure not to overcrowd them, as this helps them roast evenly.

5 Roast in the preheated oven for about 20-25 minutes, or until the edges are crispy and the florets are tender. You can toss them halfway through for even roasting.

6 Once done, remove from the oven and, if desired, drizzle with lemon juice for a fresh finish. Serve hot as a side dish!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

RECETA DE BRÓCOLI



Porciones

4 Personas



Hora de cocinar

25 Minutos



Calorías

340 Calorías

INGREDIENTES:

- 4 Tazas de floretes
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1 Precalienta tu horno a 425°F (220°C).

2 Lavar y secar el brócoli. Corta el brócoli en floretes del mismo tamaño. También puedes incluir los tallos, cortados en trozos más pequeños.

3 En un tazón grande, mezcle los floretes de brócoli con aceite de oliva, sal y pimienta. Agregue cualquier condimento opcional (como ajo en polvo o hojuelas de pimiento rojo) si lo desea.

4 Extienda el brócoli en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Asegúrate de no abarrotarlos, ya que esto ayudará a que se tuesten de manera uniforme.

5 Ase en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que los bordes estén crujientes y los floretes tiernos. Puedes tirarlos a la mitad para que se tuesten uniformemente.

6 Una vez listo, retírelo del horno y, si lo desea, rocíe con jugo de limón para darle un acabado fresco. ¡Sirva caliente como guarnición!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES