

ROASTED CARROTS



Servings

4 People



Cook time

35 Minutes



Calories

340

INGREDIENTS:

- 4-6 medium carrots
- 2 tbsp olive oil
- Salt and pepper

STEPS FOR COOKING:

- 1 Preheat your oven to 425°F (220°C).
- 2 Wash and peel the carrots. Cut them into uniform pieces (about 2-3 inches long) to ensure even cooking.
- 3 In a large bowl, toss the carrot pieces with olive oil, salt, and pepper. If you're using herbs, garlic, or honey, add them now and mix well.
- 4 Spread the carrots in a single layer on a baking sheet. Make sure they're not overcrowded to allow for even roasting.
- 5 Roast in the preheated oven for about 20-25 minutes, tossing them halfway through, until they are tender and caramelized.
- 6 Remove from the oven and let cool slightly. Enjoy as a side dish or add them to salads or grain bowls!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

ZANAHORIAS ASADAS



Porciones

4 Personas



Hora de cocinar

35 Minutos



Calorias

340

INGREDIENTES:

- 4-6 Zanahorias medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta tu horno a 425°F (220°C).
- 2 Lavar y pelar las zanahorias. Córtelos en trozos (de aproximadamente 2 a 3 pulgadas de largo) para asegurar una cocción uniforme.
- 3 En un tazón grande, mezcle los trozos de zanahoria con aceite de oliva, sal y pimienta. Si usa hierbas, ajo o miel, agréguelos ahora y mezcle bien.
- 4 Extienda las zanahorias en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Asegúrese de que no estén abarrotados para permitir un asado uniforme.
- 5 Ase en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, revolviéndolas a la mitad, hasta que estén tiernas y caramelizadas.
- 6 Retirar del horno y dejar enfriar un poco. ¡Disfrútelos como guarnición o agréguelos a ensaladas o tazones de cereales!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES