

Roasted Broccoli

4 Servings

Ingredients

- 2 large heads **broccoli**
- 2 Tbs **olive oil**
- ½ tsp **salt**
- ½ tsp **pepper**



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe

Calories: 100
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 1g
Protein: 4g
Sodium: 320mg
Carbohydrates: 6g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cut off the base of the large stem and discard. Cut the broccoli into small pieces and place the pieces onto a cookie sheet.
3. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt and pepper.
4. Roast in the oven for 20-25 minutes or until slightly browned and crispy.

Brócoli Asado

4 Porciones

Ingredientes

- 2 cabezas grandes de **brócoli**
- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ la receta

Calorías: 100
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 4g
Sodio: 320mg
Carbohidratos: 6g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Corte el tallo del brócoli y descarte. Corte el brócoli en trozos pequeños y colóquelos en una bandeja para horno.
3. Vierta el aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta.
4. Ase en el horno por 20-25 minutos o hasta que dore ligeramente y esté crujiente.

