

Roasted Cabbage

6 Servings

Ingredients

- 1 medium head **cabbage**
- 2 Tbs **olive oil**
- ½ tsp **salt**
- ½ tsp **pepper**

Optional: 1 tsp fennel seed



Nutrition Information

Serving Size: 1 (½in) slice

Calories: 80
Total Fat: 4.5g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 2g
Sodium: 220mg
Carbohydrates: 9g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Instructions

1. Preheat oven to 400°F, and lightly grease a large baking sheet with oil or cooking spray.
2. Slice cabbage into ½ inch slices, and place onto baking sheet.
3. Drizzle with rest of olive oil and sprinkle with salt, pepper, and fennel seed (if using).
4. Roast in the oven for 20-25 minutes or until slightly browned and soft.

Repollo Asado

6 Porciones

Ingredientes

- 1 cabeza de **repollo** mediana
- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**

Opcional: 1 cucharadita de semillas de hinojo



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 tajada de ½ pulgada

Calorías: 80
Grasa Total: 4.5g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 2g
Sodio: 220mg
Carbohidratos: 9g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F y engrase una bandeja para horno grande con aceite o aceite en aerosol.
2. Corte el repollo en tajadas de ½ pulgada y coloque en la bandeja.
3. Vierta el aceite de olive y espolvoree con sal, pimienta y semillas de hinojo (si usa).
4. Ase en el horno por 20-25 minutos o hasta que dore ligeramente y esté suave.

