

RECETAS

Tomates con hierbas al horno



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

Aceite de cocina en aerosol, como sea necesario

2 tomates, lavados

2 cucharaditas de aceite de oliva o de canola

¼ cucharadita de pimienta

½ cucharadita de perejil seco

1 cucharadita de ajo picado

De 1 a 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Nota: También puede hacer este plato en un horno tostador.

Información nutricional por porción

67 calorías, 4.3 gr de grasa, 1 gr de grasa saturada, 2.8 gr de proteínas, 4.8 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra, 138 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
3. Rocíe una bandeja para cocinar al horno grande con el aceite en aerosol.
4. Corte cada tomate por la mitad. Coloque los tomates en la bandeja para cocinar al horno, con el lado cortado hacia arriba.
5. Rocíe los tomates con la mitad del aceite y sazone con pimienta.
6. Cocine por 30 minutos o hasta que los tomates comiencen a dorarse en la parte de abajo.
7. Mezcle lo que queda del aceite, el perejil, el ajo y el queso en un tazón pequeño.
8. Retire los tomates del horno y eche un poco de la mezcla de hierbas sobre los tomates.
9. Póngalos al horno por otros 10 minutos o hasta que las especias comiencen a dorarse.

LOS TOMATES

Cómo escoger: escoja tomates lisos y firmes, sin grietas ni partes blandas.

Cómo conservar: aguarde los tomates a temperatura ambiente. Una vez que los corte, guárdelos en el refrigerador.

¿Cuánto? 1 tomate grande = 1 taza picada