

Verduras Asadas con Jarabe de Arce y Salvia

6 porciones

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 calabaza moscada (o bellota) mediana, lavada con agua corriente, pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1/2 pulgada
- 1 camote mediano, fregada con agua corriente cortada en trozos de 1/2 pulgada
- 2 tazas de nabos, lavados con agua corriente, cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal (opcional)
- 1 cucharada de salvia fresca, frotada suavemente debajo en agua corriente, picada O 1 cucharadita de salvia seca
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 cucharadas de vinagre (sidra de manzana, vino tinto o vinagre de vino blanco destilado)
- 1 cucharadita de mostaza



1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Rocíe una bandeja para hornear grande con spray antiadherente para cocinar.
3. Precaliente a 425°F. En un tazón grande, combine la calabaza, el camote y los nabos. Agregue aceite de oliva y revuelva para cubrir las verduras. Esparce sobre la bandeja para hornear preparada para que queden sin tocar y espolvoree con un poco de sal, si se desea, y con salvia fresca.
4. Ase las verduras en el horno durante 25 a 35 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse. Revuelva cada 10 minutos para que las verduras se cocinen uniformemente.
5. En un tazón pequeño, mezcle el jarabe de arce, el vinagre y la mostaza. Use una cuchara para rociar la mezcla sobre las verduras asadas. Regrese al horno y ase otros 7 a 10 minutos. Retire y sirva cálido.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Fuente: Esta receta está adaptada del libro de cocina *The Sioux Chef's Indigenous Kitchen*.

Información nutricional por porción (1/6 de la receta): Calorías 130, Grasa total 5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 75mg, Carbohidratos totales 20g, Fibra 4g, Azúcares totales 10g, incluye 4g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 8%.