



| Fácil



| 30 min.



| 2 raciones



| 0,52 €/ración

INGREDIENTE

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1 calabacín



Foto: pixabay

ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO TIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180ºC.
2. Lavar bien todos los ingredientes, cortarlos en rodajas finas y dejarlos secar.
3. Colocar las rodajas de cada ingrediente en bandejas diferentes sobre papel sulfurizado, meter en el horno.
4. Hornear hasta que se dore, teniendo en cuenta que cada ingrediente tiene su propio tiempo de cocción.
5. Servir en un cuenco, cuando todo esté cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 69,2 Kcal	hidratos de carbono 12,5 g	azúcares 12,2 g	Grasas 0,5 g	grasas saturadas 0,1 g	Proteínas 2,0 g	Fibra 3,4 g	Sal 0,1 g
---	-----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar otras verduras y hortalizas que estén a punto de pasarse.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Si te gustan las especias, prueba a condimentar la manzana con canela y la zanahoria y el calabacín con un poco de pimienta, ajo en polvo y orégano, ¡te sorprenderá!