VERDURAS ASADAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN	RACIONES
20 mins	30 mins	12

INGREDIENTES

1 berenjena mediana (con cascara, cubos de 1")
1/3 tsp sal del mar (fino)
1 calabacín pequeña (rebando en pedazos de 1")
1 calabaza amarilla (rebanada en pedazos de 1")
10 oz hongo baby bella
4 chalotes (pelados y cuartados)
1 pimiento rojo (cubos de 1")
1 pimiento amarillo (cubos de 1")
1 pimiento verde (cubos de 1")
1 ajo (separado y pelado)
2 tbspaceite de oliva extra virgen
1/4 tsp pimiento
2 tbsp vinagre balsámico (buena calidad)
1 ramita de yerba (para decoración) (frescas)

DIRECCIONES

1.Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloca la berenjena en un plato hondo. Una pisca de a las berenjenas y ponles alados para 10 minutos. (Esto previniera que absorbe mucho aceite.) Agrega el resto de las verduras y reviértales con aceite de oliva.
3. Línea la bandeja de ornar con papel pergamino. Coloca los vegetales encima de la bandeja de ornar. Pon sal al gusto. Asa al gusto preferido, más o menos 20-30 minutos. Ajusta la sazón al gusto.
4. Coloca en un plato y rocía vinagre balsámico encima. Adorne con yerba fresca.

Source: www.diabetesfoodhub.org