

Zanahorias Rostizadas

Ingredientes:

- Zanahorias
- 2 cucharadas Aceite de Oliva
- 2 cucharadas Vinagre
- Perejil o Cilantro al gusto
- 1/4 cucharadita sal
- Yogur Natural

Proceso

1. Quita la primera capa de las zanahorias y corta a la mitad.
2. Calienta el horno a 250 C, unta aceite de oliva, sal, vinagre y perejil a las zanahorias y coloca en el horno por aproximadamente 25 a 30 minutos.
3. Sirve sobre una capa de yogur natural.
4. Disfruta.

DATO:

Las zanahorias se consideran un superalimento para los deportistas. Son ricas en vitamina A, carotenoides y en minerales como el potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Contribuyen a la recuperación del deportista por su contenido en potasio. Por su poder antioxidante, ayuda a mantener la piel sana y a evitar los daños de los rayos del sol. Así que va a ser un gran aliado cuando se entrena al aire libre. También por su contenido de fósforo nos ayudará con la fatiga mental.

