

Oven Roasted Broccoli



Ingredients:

1 (16-ounce) bag of frozen broccoli, thawed
2 tablespoons olive oil
½ teaspoon salt
Black pepper to taste
¼ cup grated Parmesan cheese
½ lemon (or 1 Tablespoon lemon juice)

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Preheat oven to 450 degrees Fahrenheit.
3. Pat broccoli dry with a paper towel
4. In a bowl, mix the broccoli, olive oil, salt and pepper.
5. Carefully spread the coated broccoli on to the sheet in a single layer. Roast for 15-18 minutes until the broccoli starts to brown.
6. Remove from the oven. Sprinkle parmesan cheese over the broccoli and continue to roast for 1-2 minutes more.
7. Squeeze half of one lemon over the broccoli and toss together.

Makes 4 servings

This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.
Recipe from <https://www.azhealthzone.org/recipes/oven-roasted-frozen-broccoli>

Brócoli asado por horno



Ingredientes:

1 (16-onzas) bolsa de
brócoli congelado,
descongelado
2 cucharadas de aceite
de oliva
½ cucharita de sal
Pimienta negra para
tener buen sabor
¼ taza queso
parmesano rallado
½ Limón (o 1 cucharada
de jugo de limón)

Hace 4 porciones

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. Precalienta el horno a 450 grados de Fahrenheit.
3. Seque brócoli con pequeñas palmadas con una toalla de papel.
4. En un bol, mezcla el brócoli, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
5. Unta cuidadosamente el brócoli cubierto en una bandeja de horno en una sola capa. Ásalo por 15-18 minutos hasta que el brócoli empiece a dorar.
6. Quítalo del horno. Espolvorea el queso parmesano por encima del brócoli y continúa a asarlo por 1-2 minutos más.
7. Aprieta la mitad del limón por encima del brócoli y mézclalos juntos.