

# Roasted Carrots, Beets & Red Onion

Servings: 4 | Adapted from American Heart Association

*This colorful side dish couldn't be easier to make.*

## INGREDIENTS

- ▶ 2 beets, peeled, cut into 1/2-inch wedges, and patted dry
- ▶ 3 small carrots cut crosswise into 2-inch pieces
- ▶ 1 medium red onion cut into 1/2-inch wedges
- ▶ 2 tsp extra virgin olive oil
- ▶ 1/2 tsp dried oregano flakes
- ▶ 1/8 tsp salt



## DIRECTIONS

- Preheat the oven to 425°F.
- Line a large baking sheet with aluminum foil to keep it from getting stained. Lightly spray the foil with cooking spray.
- Put the beets, carrots, and onion wedges on the foil. Drizzle the oil and sprinkle the oregano and salt over the vegetables, stirring gently to coat.
- Arrange the vegetables in a single layer so they don't touch.
- Roast for 15 minutes. Stir. Roast for 10 more minutes, or until the vegetables are just tender when pierced with a fork.

## QUICK TIPS

- Use small whole carrots, not baby carrots.
- Peel the beets under cold running water to avoid getting beet stains on your hands.

# Zanahorias, remolachas y cebollas moradas asadas

Porciones: 4 | Adaptado de la American Heart Association

*Este colorido acompañamiento es muy fácil de preparar.*

## INGREDIENTES

- ▶ Aceite en aerosol
- ▶ 2 remolachas, peladas y cortadas en cuñas de 1/2 pulgada, secadas con papel absorbente
- ▶ 3 zanahorias pequeñas cortadas transversalmente en trozos de 2 pulgadas
- ▶ 1 cebolla morada mediana cortada en cuñas de 1/2 pulgada
- ▶ 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- ▶ 1/2 cucharadita de orégano seco en escamas
- ▶ 1/8 cucharadita de sal



## INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 425° F.
- Forre una bandeja de horno grande con papel de aluminio para evitar que se manche. Rocíe el papel de aluminio ligeramente con el aceite en aerosol.
- Coloque las remolachas, zanahorias y cebollas sobre el papel de aluminio. Salpique las verduras con aceite, espolvoréelas con orégano y sal, y mezcle suavemente hasta cubrir las bien.
- Coloque las verduras en una sola capa, dejando espacio entre ellas.
- Hornee durante 15 minutos. Revuelva. Hornee durante 10 minutos adicionales, o hasta que las verduras estén ligeramente tiernas y un tenedor entre fácilmente.

## TRUCOS

- Use zanahorias enteras pequeñas, no mini zanahorias.
- Pele las remolachas bajo agua corriente fría para evitar mancharse las manos.