



GARLIC PARMESAN CARROTS

SERVES 6

PREPPING TIME: 5 MIN

COOKING TIME: 25 MIN

INGREDIENTS

- 3 bunches of carrots, washed*
- 4 Tbsp. olive oil
- 4 cloves of garlic, chopped*
- 1/4 cup parmesan cheese, grated
- Parsley, freshly chopped*
- Salt and pepper, to taste

* = An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F. Lightly grease a baking sheet with a drizzle of olive oil.
2. Place carrots on baking sheet. Add olive oil, garlic, parmesan, salt and pepper. Mix the ingredients until all carrots are evenly coated.
3. Bake for 20-25 minutes or until carrots reach desired tenderness. Halfway through take a spatula and mix the carrots.
4. Remove the carrots from oven and serve.
5. Top with parsley for added flavor!

TIPS

Prepping carrots on a sheet pan can also be a great meal prep idea for your busy week. Follow this recipe and portion your carrots out so that they will last you all week! Don't forget to pair your carrots and veggies with a protein like chicken, fish, or chickpeas for optimal nutrition benefits.





ZANAHORIAS CON AJO Y PARMESANO

PARA 6 TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

- 3 manojos de zanahorias, lavadas*
- 4 cucharadas aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados*
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado
- Perejil, recién picado*
- Sal y pimienta para probar

* = Un producto que se puede comprar en el Mercado de Agricultores de Salinas Valley Health

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F. Engrasa una bandeja para hornear con un poco de aceite de oliva.
2. Coloque las zanahorias en la bandeja para hornear. Agregue aceite de oliva, ajo, queso parmesano, sal y pimienta. Mezcle los ingredientes hasta que todas las zanahorias estén cubiertas uniformemente.
3. Hornee para 20-25 minutos o hasta que las zanahorias alcancen la ternura deseada. A la mitad del tiempo toma una espátula y mezcla las zanahorias.
4. Retire las zanahorias del horno y sirva.
5. ¡Cubra con perejil para darle más sabor!

CONSEJOS

Preparar zanahorias en una bandeja también puede ser una gran idea para preparar por la semana que viene. ¡Sigue esta receta y divide tus zanahorias en porciones para que te duren toda la semana! No olvide combinar sus zanahorias y verduras con una proteína como pollo, pescado o garbanzos para obtener beneficios nutricionales óptimos.

