



## ¿QUÉ HAY PARA CENA?



Este horneado saludable de salchichas y vegetales es rápido y fácil, nutritivo y delicioso. Hecho con ingredientes frescos y empaquetados de Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta abundante comida se tuesta a la perfección, lo que la convierte en un placer para la multitud.

### SALCHICHA SALUDABLE Y HORNEADO DE VERDURAS

#### Valores nutricionales:

El cerdo es una gran fuente de proteína, zinc, hierro; vitaminas B12, niacina y B6. Mientras que el brócoli, las judías verdes y los pimientos juntos son ricos en fibra; potasio; antioxidantes; cobre, manganeso; magnesio; y vitaminas A, B, C y K. Todo esto ayuda a la salud digestiva y del corazón; presión arterial y niveles de colesterol, reduce la inflamación; aumenta la función inmunológica y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

#### Ingredientes:

- 4 salchichas ahumadas (12 oz) o hamburguesas de salchicha
- 3 tazas de judías verdes (o una bolsa de 12 oz)
- 2 pimientos medianos o 4 pimientos Anaheim
- 1 cabeza de brócoli (o bolsa de floretes de 12 oz)
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- sal y pimienta al gusto
- \*Opcional: servir con queso parmesano rallado o arroz (grano o coliflor)

#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400° y cubra una bandeja para hornear grande con papel para hornear.
2. Recorte las judías verdes y córtelas junto con los pimientos y el brócoli en trozos pequeños.
3. Rebane cada salchicha o empanadas en trozos del tamaño de un bocado.
4. Coloque todas las verduras y salchichas en una bandeja para hornear forrada. Cubra con aceite de oliva, todos los condimentos y sal y pimienta. Mezcle y cubra todo de manera uniforme, luego extiéndalo en la sartén.
5. Hornee en el horno durante 15-20 minutos. Retire y revuelva todo con cuidado y luego hornee por otros 15-20 minutos hasta que las verduras estén asadas (aproximadamente 40 minutos en total).
6. Espolvorea con queso parmesano y sirve sobre arroz, arroz de coliflor o quinoa.

*¡Come y disfruta!*

Receta adaptada de: [claireswholekitchen.com](http://claireswholekitchen.com)



(562) 612-5001

**Help Me Help You**

A 501(c)(3) nonprofit charity



[info@helpmehelpu.org](mailto:info@helpmehelpu.org)



[www.helpmehelpu.org](http://www.helpmehelpu.org)

The MSC 1301 W. 12<sup>th</sup> Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832