



Roasted Vegetable Skewers with Chimichurri Sauce

Yield: 6 skewers

Ingredients

6 wooden skewers
2 large carrots
1 head of broccoli
1 medium zucchini
1 medium yellow squash
1 large red onion
1 tablespoon extra virgin olive oil
1 tablespoon dried oregano
1 teaspoon ground black pepper
½ teaspoon kosher salt
6 tablespoons Chimichurri Sauce *
*see recipe

Instructions

1. Soak the skewers in water for 30 minutes before using.
2. Heat oven to 450 degrees and line a baking sheet with aluminum foil.
3. Cut carrots into 1 inch pieces and broccoli into large florets.
4. Boil a large pot of water and cook carrots and broccoli for 2 to 3 minutes, drain and place in a large bowl of ice water to stop the cooking process, once cooled drain the ice water out.
5. Cut the zucchini and yellow squash into 1 inch pieces. Cut the red onion into large pieces. Add the veggies to a large bowl.
6. Add the cooked carrots, broccoli, olive oil, oregano, black pepper, and salt to the bowl and toss everything together.
7. Evenly skewer the vegetables onto the soaked skewers and place on the baking sheet.
8. Bake for 5 minutes and then flip over and bake for another 5 minutes.
9. Serve with chimichurri sauce.

Nutrition Information

Serving Size: 1 skewer with 1 tablespoon chimichurri sauce
Calories: 97
Total Fat: 6 g
Saturated Fat: 0.8 g
Monounsaturated Fat: 4.1 g
Polyunsaturated Fat: 0.7 g
Sodium: 222 mg
Total Carbohydrate: 10.3 g
Dietary Fiber: 3.1 g
Sugars: 4.4 g
Protein: 2.3 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26288 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**





Brochetas de verduras asadas con chimichurri

Rinde: 6 brochetas

Ingredientes

6 brochetas o pinchos de madera
2 zanahorias grandes
1 cabeza de brócoli
1 calabacín mediano
1 calabaza amarilla mediana
1 cebolla morada grande
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de orégano seco
1 cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de sal kosher
6 cucharadas de chimichurri*
*Ver receta

Instrucciones

1. Remoje los pinchos en agua tibia por 30 minutos antes de usarlos.
2. Precaliente el horno a 450 grados y cubra una bandeja para horno con papel de aluminio.
3. Corte las zanahorias en trozos de 1 pulgada y corte el brócoli en flores grandes.
4. En una olla grande con agua hirviendo, cocine las zanahorias y el brócoli por 2 a 3 minutos. Cuélelos y colóquelos en un recipiente grande con agua helada para detener la cocción. Una vez que se enfríen, cuélelos.
5. Corte el calabacín y la calabaza en trozos de 1 pulgada. Corte la cebolla morada en trozos grandes. Coloque las verduras en un recipiente grande.
6. Añada las zanahorias y el brócoli cocidos, el aceite de oliva, el orégano, la pimienta negra y la sal, y revuelva todos los ingredientes.
7. Inserte las verduras distribuyéndolas uniformemente en los pinchos (previamente remojados) y colóquelos en la bandeja para horno recubierta con papel de aluminio.
8. Hornee por 5 minutos de cada lado.
9. Sirva los pinchos con chimichurri.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 pincho con 1 cucharada de chimichurri

Calorías: 97
Grasas totales: 6 g
Grasas saturadas: 0.8 g
Grasas monoinsaturadas: 4.1 g
Grasas poliinsaturadas: 0.7 g
Sodio: 222 mg
Carbohidratos totales: 10.3 g
Fibras alimentarias: 3.1 g
Azúcares: 4.4 g
Proteína: 2.3 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**

