

## Verduras al horno. [Un plato bajo en calorías

### Verduras al horno

Las **Verduras al horno** son una maravilla de sabor que podemos combinar con todo tipo de alimentos y preparaciones. Un buen pescado a la plancha, unos filetitos de pollo con limón, ajo y perejil o simplemente una sopa son buenas opciones para juntar con esta deliciosa receta al horno. Lleva muy poco aceite, así que este plato es muy bajo en calorías, perfecto para dietas de adelgazamiento, para tomar en la cena o para deportistas. Crear un entorno alcalino en nuestro organismo con este tipo de recetas compuestas solo por vegetales es una idea excepcional para absorber mejor los nutrientes de los alimentos, sobre todo las proteínas. Os animamos mucho a que preparéis esta receta porque es absolutamente deliciosa :)

### Ingredientes

- 2 tomates
- 1 calabacín pequeño
- 1 berenjena
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 4 champiñones
- 1 pimiento rojo italiano
- 1 pimiento verde italiano
- 2 dientes de ajo
- 1 manojito de tomillo fresco
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra (o al gusto)
- 1 cucharada de salsa de soja clarita
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación de las Verduras al horno

Cortamos los tomates en rodajas y el resto de verduritas en cuadrados, que queden todos más o menos del mismo tamaño. Los colocamos en una fuente para el horno y mezclamos todos los trocitos muy bien. Después añadimos el tomillo. Agregamos la sal y la pimienta, la salsa de soja y lo rociamos todo con la cantidad de aceite que queramos, cuanto más aceite más calorías, así que esto debemos tenerlo en cuenta si estamos en una dieta de adelgazamiento.

Con el horno precalentado horneamos las verduras a 190° o 200° durante 35 o 40 minutos, según lo potente que sea nuestro horno. Finalmente servimos.

Si te gustan las recetas de verduras, te recomendamos nuestra Crema de calabaza con semillas de cáñamo.