

# PIMIENTOS VERDES AL HORNO

1 raciones

40 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>149 kcal</b>	<b>3 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>11 g</b>	<b>14 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>5 g</b>	<b>1 g</b>

## Ingredientes

- 300 g de pimientos verdes (tiernos)
- 10 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Precalentar el horno a 180 °C.
- 2** Lavar los pimientos.
- 3** Quitar la cabeza, abrir por la mitad y volver a lavar.
- 4** Forrar la bandeja con papel de horno y rociar con el aceite.
- 5** Colocar los pimientos, sazonar y rociar con el aceite restante.
- 6** Hornear hasta que estén dorados aproximadamente 40 min.

---

## Consejos

- Si quieres que queden más uniformes, procura que los pimientos tengan un grosor similar para que se asen al mismo ritmo.
- Para un acabado más “asado”, hornéalos los últimos minutos en la parte alta del horno vigilando para evitar que se quemem.
- Si prefieres una textura más tierna, retíralos un poco antes; si los quieres más dorados, prolonga unos minutos el horneado.
- Para servirlos más jugosos, deja que reposen 5 minutos al salir del horno antes de emplatar.