

roasted veggie sticks

Roasting brings out the sweet flavors found in veggies. It's an easy way to make delicious vegetables **that your family will love!**

1. Wash and peel vegetables of your choice. Cut into long sticks.
2. Place the veggie sticks in a large bowl with a little olive oil or vegetable oil. Toss to coat.
3. Lay veggie sticks on a metal baking pan.
4. Bake in a 400° F oven for 12 to 15 minutes, or until they are very soft.
5. Remove from the oven and cool.

Test roasted veggie sticks before giving to your baby—make sure they are soft and mash easily in your mouth.



Add new flavors with a little bit of herbs and spices!
Sprinkle veggies with cinnamon, nutmeg or cumin before baking.



bastones de verdura asados

Al asar las verduras se resalta su sabor dulce. ¡Es una forma sencilla de hacer verduras deliciosas que **le encantarán a su familia!**

1. Lava y pela las verduras elegidas. Córtalas en bastones largos.
2. Coloca los palitos de verdura en un bol grande con un poco de aceite de oliva o aceite vegetal. Mezcla para que los ingredientes se cubran bien.
3. Coloca los bastones de verdura en una placa metálica para horno.
4. Hornea a 400° F/200° C entre 12 y 15 minutos o hasta que estén bien blandos.
5. Retíralos del horno y déjalos enfriar.

Asegúrate de que los bastones asados estén blandos y se deshagan fácilmente en tu boca antes de darle uno a tu bebé.



¡Añade nuevos sabores con un poco de hierbas y especias!
Espolvorea las verduras con **canela, nuez moscada** o **comino** antes de hornearlas.

