

# Quick Baked Carrots

## Ingredients:

- 1 bunch of carrots, peeled
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon cinnamon (optional)
- 1 teaspoon nutmeg (optional)
- Pan spray or oil

## Directions:

1. Preheat oven to 425°F.
2. Arrange carrots in shallow baking dish. Spray carrots with pan spray (or toss lightly in oil).
3. Sprinkle sugar, cinnamon, nutmeg.
4. Bake in preheated oven until carrots are tender, approximately 20 minutes.
5. Serve hot.

# Zanahorias rápidas al horno

## Ingredientes:

- 1 atado de zanahorias peladas
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 1 cucharadita de nuez moscada (opcional)
- Aceite en aerosol o aceite común

## Preparación:

1. Precaliente el horno a 425 °F (218 °C).
2. Coloque las zanahorias en una bandeja de horno profunda. Rocíe las zanahorias con aceite en aerosol (o mezcle ligeramente con aceite común).
3. Espolvoree azúcar, canela, nuez moscada.
4. Hornee en horno precalentado hasta que las zanahorias estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.
5. Sírvalas calientes.