



OVEN ROASTED HOLIDAY VEGETABLES

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 30-45 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 bunch (1 lb.) beets, trimmed and peeled
- 2 large sweet potato, peeled and cubed
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon dried sage
- 1/2 teaspoon dried rosemary
- 1/2 teaspoon dried thyme leaves
- 1/8 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper
- 2 tbsp olive oil



PREPARATION

1. Preheat oven to 400°F. Line a baking sheet with foil or parchment paper.
2. Cut vegetables into 1 inch chunks. Toss vegetables in a large bowl with garlic powder, dried thyme, rosemary, sage, salt and pepper and oil until evenly coated.
3. Spread vegetables out evenly on the cookie sheet in a single layer.
4. Roast vegetables in the oven for about 30-45 minutes, stirring once halfway through cooking, until vegetables are tender and starting to turn golden. Serve hot.

SOURCE

<http://toriavey.com/toris-kitchen/2011/04/oven-roasted-root-vegetables/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (118g)

Amount per serving
Calories 110

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 379mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev1/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



VERDURAS DE RAIZ AL HORNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 30-45 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 manojo (1 libra) de remolacha, recortada, pelada y tallada
- 2 camotes grandes, pelado y en cubitos
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de hojas secas de tomillo
- 1/2 cucharadita de salvia seca
- 1/2 cucharadita de romero seco
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/2 de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F. Forre una charola para hornear con papel aluminio o papel pergamino.
2. Corte los vegetales en trozos de 1 pulgada. Mezcle las verduras en un tazón grande con ajo en polvo, salvia seca, romero, tomillo, sal y pimienta y aceite hasta que estén bien cubiertos.
3. Extienda las verduras uniformemente sobre la hoja de galletas en una sola capa.
4. Asar las verduras en el horno durante unos 30-45 minutos, revolviendo una vez a mitad de la cocción, hasta que las verduras estén tiernas y empiecen a dorarse. Servir caliente.

FUENTE

<http://toriavey.com/toris-kitchen/2011/04/oven-roasted-root-vegetables/>
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (118g)

Amount per serving
Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **4%**
Saturated Fat 0.5g **3%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 110mg **5%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 2g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 29mg **2%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 379mg **8%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/18
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés