



Roasted Vegetable Pasta

Serves 6 | \$6.50

230 calories | 9g fat (2.5g sat fat) | 220mg sodium | 32g carbs | 5g fiber
| 9g protein per serving

Ingredients

- 1 medium onion
- 1 small, yellow or green summer squash
- 1 green or red bell pepper
- ½ head of a cauliflower or broccoli
- 3 Tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 cups uncooked, whole wheat pasta
- ½ cup Parmesan cheese

1. Preheat oven to 400F.
2. Chop onion, squash, bell pepper, and cauliflower into bite size pieces.
3. Mix vegetables with 2 Tablespoons of oil, salt, and pepper together in a bowl.
4. Spread vegetables out onto a baking sheet so they do not overlap.
5. Bake for 30 minutes or until starting to brown.
6. While the vegetables are roasting, cook pasta by following instructions on the box.
7. Drain pasta and put in serving bowl.
8. When vegetables are finished, add to pasta with remaining 1 Tablespoon of olive oil and toss.
9. Stir in grated parmesan and serve.

Recipe tip: you can use any vegetables you have on hand, such as tomatoes, broccoli, mushrooms, carrots and more. You can also use any type of whole wheat pasta. Add herbs and spices such as 1 teaspoon of basil or oregano, or ½ teaspoon of crushed red pepper for more flavor.

capitalareafoodbank.org/recipes

Good For You

- Whole wheat pasta is high in fiber, vitamins and minerals necessary for a healthy diet

Plan Ahead

- Roast, steam, or sauté the other half of the cauliflower to use as a side dish for another meal



A member of
**FEEDING™
AMERICA**

'til no one is hungry



Pasta con verduras asadas

6 porciones | \$6.50

230 calorías | 9g grasa (2.5g grasa saturada) | 220mg sodio | 32g carbohidratos | 5g fibra | 9g proteína cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pequeño calabacín
- 1 verde o rojo pimiento
- ½ cabeza de coliflor o brócoli
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de pasta integral, crudo
- ½ taza queso parmesano

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Corte la cebolla, calabacín, pimiento verde, y coliflor.
3. Chop onion, squash, bell pepper, and cauliflower into bite size pieces.
4. Mezcla las verduras con 2 cucharadas de aceite, sal y pimiento en un tazón grande.
5. Ponga las verduras en una bandeja del horno en un nivel. Es importante que no sobreponga.
6. Hornee por 30 minutos o hasta que empiece dorar.
7. Cuando las verduras están cocinando, cocine la pasta usando las direcciones en la caja.
8. Cuando son tiernas, escurra la pasta y ponga en un tazón grande que va a usar para servir.
9. Cuando las verduras son doradas, añada a la pasta y la otra cucharada de aceite.
10. Ponga queso parmesano rallado y sirva.

Consejo de cocina: Use cualquier verdura que tenga, como tomates, brócoli, hongos, zanahorias y más. También, pueda usar cualquier tipo de pasta integral. Añada hierbas o especias como 1 cucharadita de albahaca, orégano, o ½ cucharadita de ají para más sabor.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para su salud

- Pasta integral tiene un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales que son necesario para una dieta saludable

Planifique

- Asa, cocine al vapor, o saltee la otra mitad de la coliflor para otras comidas durante la semana



A member of
FEEDING AMERICA™