



Roasted Sweet Potato, Apple & Scallions Serves 4 | \$3.81

290 calories | 55g carbs | 7g fat (.5g sat fat) | 4g protein | 270mg sodium | 8g fiber per serving

Ingredients

- 2 Tbs. vegetable oil
- 1 Tbs. balsamic vinegar
- ¼ tsp. salt
- ¼ tsp. black pepper
- ¼ tsp. garlic powder
- ½ tsp. dried thyme
- 2 lb. sweet potato, peeled and chopped into 1/2" inches
- 2 apples, cored and chopped
- 1 bunch scallions, trimmed and cut into 2" pieces

1. Pre-heat the oven to 400F.
2. Line a large, rimmed baking sheet with foil.
3. In a small bowl, mix the oil, vinegar, salt, pepper, garlic powder and thyme.
4. On the baking sheet, toss the potato, apple and scallions with the oil mixture.
5. Roast until the potatoes are tender, 15-20 minutes.

Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice for a complete meal.

Spice it up

- Add 1/2 teaspoon of crushed red pepper flakes to the mixture for extra spice



A member of
FEEDING AMERICA



Camote Horneado, Manzana & Cebolletas Porciones 4 | \$3.81

290 calorías | 55g carbohidratos | 7g grasa (.5g grasa saturada) | 4g proteína | 270mg sodio | 8g fibra cada porción

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadas de vinagre balsámico
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negro
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 2 lb batatas, peladas y cortadas en 1/2" pulgadas
- 2 manzanas, sin corazón y picada
- 1 manojo de cebolletas, recortadas y cortadas en pedazos de 2"

1. Ponga el horno a calentar a 400 grados Fahrenheit.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel aluminio.
3. En un pequeño tazón mezcle el aceite, vinagre, sal, pimienta, polvo de ajo y el tomillo.
4. En la bandeja eche la papa, manzanas y cebolletas con la mezcla del aceite.
5. Hornee hasta que la papa este tierna, de 15 a 20 minutos.

Conviértalo en su cena

- Sirva este platillo con arroz integral para convertirlo en una cena completa

Hágalo más picante

- Añada a la mezcla 1/2 cucharadita de pimientos picados para que sea más picante

