



## Baked Brussels Sprouts & Potatoes

Servings: 4  
Total cost: \$4.21

### INGREDIENTS

- 1 pound Brussels sprouts, halved
- 1 pound red potatoes, quartered
- 1 onion, cut into chunks
- 2 tablespoons vinegar
- 4 tablespoons oil
- ½ teaspoon oregano leaves
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper



**STEP 1:** Heat oven to 400°F degrees. Prepare a baking sheet. Place Brussels sprouts, potatoes and onions on a prepared baking sheet.



**STEP 2:** In a small bowl, whisk the oil, vinegar, oregano, salt and pepper. Generously brush this mixture onto the vegetables and reserve some for after roasting.



**STEP 3:** Bake 15 minutes and rotate the vegetables. Bake another 15 minutes until vegetables are tender and begin to brown. Drizzle remaining oil and vinegar mixture on top.



**Try Kabobs** For something different, try turning these into kabobs! Thread the Brussels sprouts, potatoes, and onions onto 6 wooden skewers before placing them on the baking sheets, and rotate the kabobs after the first 15 minutes of baking.

174 Calories | 21g Carbs | 3g Sugar | 5g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 131mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



## Coles de Bruselas y Papa al Horno

### INGREDIENTES

- 1 libra (0.45 kilos) de coles de Bruselas, cortadas a la mitad
- 1 libra (0.45 kilos) de papas rojas, cortadas en cuartos
- 1 cebolla, cortada en trozos
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cucharaditas de hojas de orégano
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Porciones: 4

Costo Total: \$4.21



**Paso 1:** Caliente el horno a 400°F grados. Prepare una bandeja para hornear. Coloque las coles, las papas y las cebollas sobre la bandeja.



**Paso 2:** En un bol pequeño, bata el aceite, el vinagre, el orégano, la sal y la pimienta. Pinte generosamente los vegetales con este aderezo, pero reserve un poco para después de hornear.



**Paso 3:** Hornee durante 15 minutos y rote los vegetales. Hornee durante otros 15 minutos hasta que los vegetales estén suaves y empiecen a dorarse. Rocíe con la mezcla de aceite y vinagre restante.



**Prueba con Brochetas** Una opción diferente es armar 6 brochetas de madera con las coles de Bruselas, las papas y las cebollas antes de disponerlas en la bandeja del horno y rotar las brochetas después de los primeros 15 minutos de cocción.

174 Calorías | 21g Carbs | 3g Azucar | 5g Fibra | 9g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 4g Proteína | 131mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)