



Baked Root Vegetable Fries

INGREDIENTS

- 3 medium sized root vegetables cut into thin fries (Sweet potato, potatoes, turnips, beets, or rutabaga)
- 2 tablespoons olive oil
- Salt and pepper to taste
- Optional ingredients; garlic powder, parmesan cheese, dried basil, smoked paprika or cayenne pepper.

Servings: 5
Total cost: \$4.65



STEP 1: Preheat the oven to 450° F.



STEP 2: Toss the vegetable fries with oil.



STEP 3: Lightly oil a sheet pan and lay out the fries on the pan so that they do not touch or overlap.



STEP 4: Bake 10-15 minutes, or until golden brown, flip and bake another 10 -15 minutes, until all sides are golden brown.

110 Calories | 14g Carbs | 4g Sugar | 2g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 1g Protein | 257mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Tuberculos Horneados Cortados en Hojuela

INGREDIENTES

- 3 tubérculos cortados finitos (Batatas, papas, nabos, remolachas o colinabo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- Ingredientes opcionales: ajo en polvo, queso parmesano, albahaca seca, pimentón ahumado o pimienta de cayena.

Porciones: 5

Costo Total: \$4.65



Paso 1:

Precaliente el horno a 450° F.



Paso 2: Mezcle las verduras cortadas en con el aceite.



Paso 3: Coloque un poco de aceite en la asadera y distribuya las verduras de forma tal que no se toquen ni se superpongan.



Paso 4: Hornee 10-15 minutos o hasta que estén doradas, delas vuelta y hornee otros 10-15 minutos, hasta que ambos lados estén dorados.

110 Calorias | 14g Carbs | 4g Azucar | 2g Fibra | 6g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 1g Proteina | 257mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes