



Roasted Sweet Potato with Apples and Scallions

Servings: 4
Total cost: \$4.81

INGREDIENTS

- 2 pounds sweet potatoes, peeled and chopped into ½ inch pieces
- 2 apples, cored and chopped
- 1 bunch scallions, white and light green parts, cut into 2-inch pieces
- 1 tablespoon balsamic vinegar
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon dried thyme leaves
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon salt



STEP 1: Preheat the oven to 400°F. Line a large rimmed baking sheet with foil.



STEP 2: In a small bowl, mix together the oil, vinegar, salt, pepper, garlic powder, and thyme.



STEP 3: Place the potatoes, apples, and scallions on the baking sheet. Add the oil mixture and toss to coat.



STEP 4: Roast until the potatoes are tender, about 30 minutes.

Make it a Meal This is a great alternative to potato hash. Enjoy with eggs or chicken.

307 Calories | 59g Carbs | 18g Sugar | 9g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 270mg Sodium Per Serving

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



Camote Rostizado con Manzana y Cebolleta

Porciones: 4
Costo Total: \$4.81

INGREDIENTES

- 2 libras de camote, Pelar y cortar en dados de ½ pulgada
- 2 manzanas, Quitarles el corazón y picar en dados
- 1 manojo de cebolletas, Cortar la parte blanca y verde claro en trozos de 2 pulgadas
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal



Paso 1: Precalienta el horno a 400°F. Forra una bandeja refractaria grande con papel aluminio.



Paso 2: En un bol pequeño, mezcla el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y el tomillo.



Paso 3: Coloca los camotes, las manzanas, y las cebolletas en la bandeja refractaria. Agrega la mezcla de aceite y revuelve hasta cubrir todo.



Paso 4: Deja rostizar unos 30 minutos hasta que los camotes estén blandos.

Conviértelo en una Comida Completa Ésta es una muy buena alternativa para reemplazar el picadillo de papas. Disfruta con huevos o pollo.

307 Calorias | 59g Carbs | 18g Azucar | 9g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Total) | 4g Proteina | 270mg Sodio

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