



Roasted Vegetable Pasta

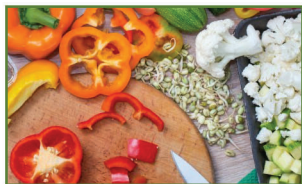
Servings: 6
Total cost: \$7.50

INGREDIENTS

- 2 cups uncooked, whole wheat pasta
- 1/2 head of cauliflower or broccoli, chopped
- 1 small yellow or green summer squash, chopped
- 1 green or red bell pepper, chopped
- 1 medium onion, chopped
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1/2 cup Parmesan cheese (optional)
- 3 tablespoons olive oil
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper



STEP 1: Preheat oven to 400° F.



STEP 2: Mix vegetables and garlic with 2 tablespoons of oil, salt, and pepper together in a bowl. Spread vegetables out onto a baking sheet so they do not overlap.



STEP 3: Bake for 30 minutes or until starting to brown. While the vegetables are roasting, cook pasta by following instructions on the box. Drain pasta and put in serving bowl.



STEP 4: When vegetables are finished, add to pasta with remaining 1 tablespoon of olive oil and toss. Stir in grated parmesan if desired and serve.

Read the Labels Make at least half your grains whole. To make sure a grain product is made of whole grains, check that the first ingredient in the ingredients list says "whole".

230 Calories | 35g Carbs | 5g Sugar | 6g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 123mg Sodium Per Serving

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



Pasta con Verduras Asadas

Porciones: 6

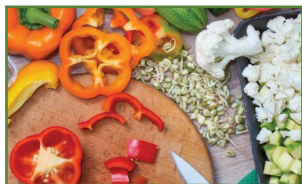
Costo Total: \$7.50

INGREDIENTES

- 2 tazas de pasta integral, cruda
- ½ cabeza de coliflor o brócoli, picado
- 1 pequeño calabacín amarillo o verde, picado
- 1 pimiento verde, picado o rojo, picado
- La mitad de 1 cebolla, picado
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ½ taza queso parmesano (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra



Paso 1: Precaliente el horno a 400°F.



Paso 2: Mezcle las verduras y el ajo con 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta en un tazón. Distribuya las verduras en una bandeja del horno de modo que no se sobrepongan.



Paso 3: Hornee por 30 minutos o hasta que se empiece a dorar. Mientras las verduras se estén cocinando, cocine la pasta siguiendo las instrucciones de la caja. Escorra la pasta y póngala en un tazón grande que va a usar para servir.



Paso 4: Cuando las verduras estén doradas, añada a la pasta con la otra cucharada de aceite restante. Esparza queso parmesano rallado y sirva.

Lea las Etiquetas Prepare la mitad de sus cereales con cereales integrales. Para asegurarse de que un producto está hecho con cereales integrales, verifique que el primer ingrediente de la lista diga "integral".

230 Calorías | 35g Carbs | 5g Azúcar | 6g Fibra | 8g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 7g Proteína | 123mg Sodio
Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes