



7 Low or No Prep Veggies

1. Toss Cherry Tomatoes and mozzarella cheese balls with olive oil and garlic.
2. Brussels sprouts: Toss with oil and salt. Roast on a baking sheet for 25-30 minutes until tender.
3. Baby spinach: Add 8 cups spinach to a large pot with 1/2 cup of broth. Add spaghetti or Chinese noodles, lime, cilantro, and your favorite spicy sauce. Cook until liquid is absorbed.
4. Snap Peas: Great finger food with dip.
5. Green Beans: Snap off the ends, place in a bowl with a little water, and cook 4 minutes or until tender.
6. Carrots: Great finger food with dip or on its own.
7. Small Potatoes: Cut into quarters, toss in oil and dried rosemary, place on a baking sheet, roast in the oven at 425° F for 20-30 minutes until golden brown and tender. Add salt to taste.



Cooking Tips

- These veggies require less hands on time compared to some of the other veggies. Low and no prep veggies are great to cook in a large batch for use throughout the week.
- These easy methods can help your snack cravings and introduce more vegetables into the diet.



7 Vegetales Fáciles de Hacer o Sin Preparación

1. Mezcle tomatitos cereza y bolitas de mozzarella con aceite de oliva y ajo.
2. Coles de bruselas: Mézclelas con aceite y sal. Póngalas a asar en una bandeja para horno durante 25 a 30 minutos hasta que estén suaves.
3. Espinaca tierna: Agregue 8 tazas de espinaca a una cacerola grande con media taza de caldo. Agregue espagueti o fideos chinos, limón, cilantro y su salsa picante favorita. Cocine hasta que el líquido se absorba.
4. Guisantes: Excelente comida para picar y comer con salsa.
5. Ejotes: Quítele las puntas, póngalos en un plato hondo con un poco de agua y cocine 4 minutos o hasta que estén suaves.
6. Zanahorias bebés: Excelente comida para picar y comer con salsa o sola.
7. Patatas pequeñas: Córtelas en cuartos, mézclelas con aceite y romero sobre una bandeja para horno y hornee a 425° F durante 20 a 30 minutos hasta que estén dorados y suaves. Agrégueles sal a gusto.



Consejo de Cocina

- Estos vegetales requieren menos trabajo y tiempo comparados con algunos de los otros vegetales. Los vegetales fáciles-de hacer se pueden preparar en porciones grandes y así tener para toda la semana.
- Estos métodos fáciles pueden ayudar con los antojos de aperitivos y a incorporar más vegetales a su dieta.

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