



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 degrees for 20-30 minutes until golden brown and tender. Sprinkle 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 خضروات سريعة التحضير أو لا تحتاج إلى تحضير



1. توضع الطماطم الكرزية وكرات جبن الموزاريلا مع زيت الزيتون والثوم.

2. براعم بروكسل: تُقلَّب مع الزيت والملح. تُخبز على صينية خبز لمدة 25-30 دقيقة حتى تنضج.

3. السبانخ الصغيرة: تُضاف 8 أكواب من السبانخ إلى قدر كبير مع 2/1 كوب من المرق. تُضاف السباغيتي أو النودلز الصينية، والليمون، والكزبرة، والصلصة الحارة المفضلة. يُطهى حتى يتم امتصاص السائل بأكمله.

4. البازلاء المفاجئة - طعام رائع مع الغمس.

5. الفاصوليا الخضراء - يتم التخلص من الأطراف، ثم توضع في وعاء مع القليل من الماء وتُطهى لمدة 4 دقائق أو حتى تنضج.

6. الجزر - طعام أصابع رائع مع الغمس أو بمفرده.

7. البطاطا الصغيرة - تُقطع إلى أرباع، وتُقلَّب في الزيت وإكليل الجبل المجفف، ثم توضع على صينية خبز، وتُشوى في الفرن عند 425 درجة لمدة 20-30 دقيقة حتى تصبح بنية ذهبية وتنضج. يُرش الملح لتعزيز الطعم.

نصائح طهي

• تتطلب هذه الخضار تحضيراً أقل مقارنة ببعض الخضار الأخرى. تعتبر الخضار سريعة التحضير أو لا تحتاج إلى تحضير رائعة في حالة الطهي بكميات كبيرة ثم الالتهايم لاحقاً على مدار أسبوع.

• يمكن أن تساعد هذه الطرق السهلة في التخفيف من الرغبة الشديدة في تناول الوجبات الخفيفة وإدخال المزيد من الخضار في النظام الغذائي للفرد.