



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.

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



7 légumes peu ou pas préparés

1. Mélangez des tomates cerises et des boules de mozzarella avec de l'huile d'olive et de l'ail.
2. Choux de Bruxelles : Mélangez avec de l'huile et du sel. Faites griller sur une plaque de cuisson pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Jeunes épinards : Ajoutez 8 tasses d'épinards dans une grande casserole avec 1/2 tasse de bouillon. Ajoutez des spaghettis ou des nouilles chinoises, du citron vert, de la coriandre et votre sauce épicée favorite. Faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
4. Pois mange-tout : un délice à déguster accompagné d'une sauce.
5. Haricots verts : coupez les extrémités, placez-les dans un bol avec un peu d'eau et faites-les cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Carottes : un excellent aliment à manger avec une sauce ou tout seul.
7. Petites pommes de terre : coupées en quartiers, mélangées à l'huile et au romarin séché, placées sur une plaque de cuisson, rôties au four à 220°C pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. Saupoudrez de sel selon votre préférence.



Conseils de cuisine

- Ces légumes nécessitent moins de temps de préparation que d'autres légumes. Les légumes peu ou pas préparés sont parfaits pour être cuisinés en grande quantité et utilisés tout au long de la semaine.
- Ces méthodes simples permettent de limiter les envies de grignotage et d'introduire davantage de légumes dans votre alimentation.