



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 món ăn từ rau củ ít hoặc không phải chuẩn bị

1. Trộn viên phô mai tròn và cà chua bi với dầu ô liu và tỏi.
2. Bắp cải tí hon (Brussel sprout): Trộn với dầu và muối. Nướng trên giấy nướng trong 25-30 phút, hoặc tới khi mềm.
3. Rau chân vịt (baby spinach): Cho 8 cốc rau chân vịt vào một nồi lớn với 1/2 cốc nước cốt. Cho mì spaghetti hoặc mì hủ tiếu, chanh, rau mùi ta và loại sốt cay yêu thích của bạn. Nấu tới khi phần nước dùng ngấm hết.
4. Đậu Snap - món finger food tuyệt vời với nước sốt.
5. Đậu que - Vặt bỏ hai đầu, cho vào bát cùng một chút nước, sau đó nấu trong 4 phút hoặc tới khi mềm.
6. Cà rốt - món finger food tuyệt vời khi ăn riêng hoặc chấm cùng nước sốt.
7. Khoai tây nhỏ - cắt làm bốn, trộn với dầu ăn và lá hương thảo sấy, cho lên giấy nướng, nướng trong lò ở 425 độ trong 20-30 phút cho tới khi nâu vàng và mềm. Rắc muối vừa ăn.



Mẹo nấu nướng

- Những loại rau củ này đòi hỏi ít thời gian chế biến hơn so với những loại rau củ khác. Các loại rau củ ít hoặc không phải chuẩn bị rất phù hợp để nấu số lượng lớn, để dùng trong cả tuần.
- Những công thức chế biến món ăn lót dạ này có thể giúp giải quyết cơn đói của bạn và giúp bạn ăn được nhiều rau củ hơn.