

Roasted Vegetable Pasta

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 medium zucchini or summer squash, sliced into half moons
- 1 small head of broccoli, chopped
- 1 large red bell pepper, sliced into strips
- 1 medium red onion, sliced into half moons
- 1 pint of cherry tomatoes, halved
- ½ teaspoon garlic powder
- 3 tablespoons oil, divided
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 12 ounces uncooked whole wheat short pasta
- ½ cup Parmesan cheese, grated
- Zest of 1 lemon

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. In a large bowl, mix together vegetables, garlic powder, 2 tablespoons of oil, salt, and black pepper until everything is coated evenly.

STEP 2: Spread vegetables onto a baking sheet so they do not overlap. Roast for 20-25 minutes or until tender and starting to brown.

STEP 3: While vegetables roast, cook pasta according to instructions on the package. 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. Mix in Parmesan cheese and lemon zest.



- **Shopping Tip:** Make at least half your grains whole grains. To make sure a grain product is made of whole grains, the first ingredient in the ingredients list should say "whole."
- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free pasta.



Per Serving: 350 Calories | 52g Carbs | 7g Sugar | 8g Fiber | 12g Fat (3.5g Sat Fat) | 15g Protein | 420mg Sodium

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

Pasta con vegetales asados

Porciones: 6

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 calabacines medianos o calabazas de verano, cortados en medias lunas
- 1 cabeza de brócoli pequeña, picada
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras
- 1 cebolla roja mediana, cortada en medias lunas
- 1 pinta de tomates Cherry, cortados por la mitad
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de aceite, divididas
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 12 onzas de pasta corta de trigo integral cruda
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- Ralladura de 1 limón

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. En un bol grande, mezcle las verduras, el ajo en polvo, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta negra, de modo que todo esté cubierto de manera uniforme.

PASO 2: Coloque las verduras en una bandeja para hornear sin que se superpongan. Cocínelas durante 20 a 25 minutos o hasta que estén tiernas y empiecen a dorarse.

PASO 3: Mientras se asan las verduras, cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra la pasta y colóquela en un recipiente para servir.

PASO 4: Una vez que las verduras estén cocidas, incorpórelas a la pasta junto con la cucharada de aceite de oliva restante y mezcle bien. Agregue el queso parmesano y la ralladura de limón.



- **Consejos de compras:** Haga que al menos la mitad de sus cereales sean integrales. Para garantizar que un producto que contenga cereales esté hecho con granos enteros, es necesario que el primer componente en la lista de ingredientes indique "integral".
- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Utilice pasta sin gluten.



Por porción: 350 calorías | 52g carbohidratos | 7g azúcar | 8g fibra | 12g grasa (3.5g grasa saturada) | 15g proteína | 420mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes