

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.



QUICK TIPS

- **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

معكرونة نباتية مشوية

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **نصيحة للتسوق:** لتكن ما لا يقل عن نصف الحبوب حبوباً كاملة. يجب أن يقول المكون الأول في قائمة المكونات "كاملة" للتأكد من أن منتج الحبوب ذاك مصنوع من الحبوب الكاملة.
- **جعلها خالية من الغلوتين:** تُستخدم المعكرونة الخالية من الغلوتين.



المقادير

- 2 كوسة متوسطة أو قرع صيفي مقطع إلى نصف أقمار
- 1 رأس صغير من البروكلي مفروم
- 1 ثمرة فلفل أحمر كبيرة مقطعة إلى شرائح
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم مقطعة إلى نصف أقمار
- نصف لتر من الطماطم الكرزية المقطعة إلى نصفين
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت مقسمة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 12 أوقية من المعكرونة القصيرة بالقمح الكامل غير المطبوخة
- 1/2 كوب من جبن البارميزان المبشور
- قشر ليمونة واحدة

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخّن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 درجة فهرنهايت ثم تُخلط الخضار ومسحوق الثوم و 2 ملعقة من الزيت والملح والفلفل الأسود في وعاء كبير حتى يُغطى كل شيء بالتساوي.
- الخطوة 2:** تُوزع الخضار على صينية خبز حتى لا تتداخل. يُشوى لمدة 20-25 دقيقة أو حتى تتضج وتحمّر.
- الخطوة 3:** تُطهى المعكرونة وفقاً لتعليمات العبوة أثناء شي الخضار. تُصفى المعكرونة وتوضع في وعاء التقديم.
- الخطوة 4:** عند الانتهاء من الخضار، تُضاف المعكرونة مع ملعقة كبيرة 1 من زيت الزيتون ثم تُقلب. تُخلط مع جبن البارميزان وقشر الليمون.

لكل وجبة: 350 سعرة حرارية | 52 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 8 جرام ألياف | 12 جرام دهون (3.5 جرام دهون مشبعة) | 15 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes