

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

የአትክልት ፓስታ ጥብስ

የገበታው መጠን፡- ለ 6 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ፡- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 መካከለኛ ዝኩኒ ወይም የበጋ ስኬሽ፣ በግማሽ ጨረቃዎች ቅርፅ የተቆራረጠ
- 1 ትንሽ ራስ ብሮኮሊ፣ የተከተፈ
- 1 ትልቅ የፈረንጅ ቃሪያ፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- 1 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት፣ በግማሽ ጨረቃዎች ቅርፅ የተከተፈ
- 1 ፒንት የቼሪ ቲማቲም፣ በሁለት የተከተፈ
- ½ የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- 3 የሮርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 12 አውንስ ያልበሰለ የሙሉ ስንዴ አጭር ፓስታ
- ½ ኩባያ የፓርሜዝኒያን ጅዝ፣ የተፈጨ
- የ 1 ሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- አቭኑ 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ በአንድ ጎድጓዳ ትልቅ ሳህን ውስጥ አትክልቶችን፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት፣ 2 የሮርባ ማንኪያ ዘይት፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬን ሁሉም በእኩል መጠን እስኪደባለቁ ድረስ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2፡- አትክልቶቹ እንዳይደራረቡ በዳቦ መጋገሪያ ሰሀኒ ላይ ያሰራጩት። ከ 20-25 ደቂቃዎች ወይም አትክልቶቹ ለስላሳ እስኪሆኑ እና ቡናማ ቀለም እስኪያመጡ ድረስ ያብስሉት።

ደረጃ 3፡- አትክልቶቹን እየጠበሱ፣ በማሸጊያው ላይ ባለው መመሪያ መሰረት ፓስታውን ጎን ለጎን ያብስሉ። ፓስታውን ያጥልሉ እና በማቅረቢያ ሰሃን ውስጥ ይገልጡት።

ደረጃ 4፡- አትክልቶቹ ሲበስሉ፣ ከ 1 የሮርባ ማንኪያ የቀረ አሊቭ ዘይት ጋር አንድ ላይ ወደ ፓስታው ይጨምሩ እና ይቀላቅሉት። የፓርሜዝኒያን ጅዝ እና የሎሚ ልጣጭ ፍቅፋቂውን ይቀላቅሉ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር፡-** ቢያንስ ግማሽ የሚገዙት እህል ሙሉ እህል ያድርጉ። የእህል ምርት ሙል እህል መሆኑን ለማረጋገጥ በልጥፍ መለያ የንጥረ ነገር ዝርዝሩ ውስጥ የመጀመሪያው ንጥረ ነገር "ሙሉ" ("whole") ማለት አለበት።
- **ከግሉቴን-ነፃ ያድርጉት፡-** ከግሉቴን-ነፃ የሆነ ፓስታ ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 350 ካሎሪዎች | 52g ካርቦት | 7g ስኬር | 8g አሰር | 12g ስብ (3.5g ሳፔሬትድ ስብ) | 15g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።