

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

ماکارونی سبزیجات بو داده

وعده ها: 6

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **نکته خرید:** حداقل نیمی از غلات خود را غلات کامل درست کنید. برای اطمینان از اینکه یک محصول غلات از غلات کامل ساخته شده است، اولین عنصر موجود در لیست مواد تشکیل دهنده باید عبارت "کامل" باشد.
- **آن را بدون گلوتن بسازید:** از ماکارونی بدون گلوتن استفاده کنید.

مواد تشکیل دهنده

- 2 کدو سبز متوسط یا کدو تابستانی، برش داده شده به نیمه ماه
- 1 سر کوچک بروکلی، خرد شده
- 1 فلفل دلمه ای قرمز بزرگ، به صورت نوار خرد شده
- 1 پیاز قرمز متوسط، برش داده شده به نیم ماه
- 1 پیمانه گوجه گیلانی، نصف شده
- 1/2 قاشق چایخوری پودر سیر
- 3 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 12 اونس ماکارونی کوتاه گندم کامل نپخته
- 1/2 فنجان پنیر پارمان، رنده شده
- پوست 1 لیمو

دستور العمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. در یک کاسه بزرگ سبزیجات، پودر سیر، 2 قاشق غذاخوری روغن، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید تا همه چیز به طور یکنواخت پوشش داده شود.
- مرحله 2:** سبزیجات را روی یک ورقه پخت پهن کنید تا روی هم قرار نگیرند. به مدت 20-25 دقیقه یا تا زمانی که نرم شده و شروع به قهوه ای شدن کند، تفت دهید.
- مرحله 3:** در حین تفت دادن سبزیجات، ماکارونی را طبق دستور العمل روی بسته بپزید. پاستا را آبکش کرده و در ظرف سرو بریزید.
- مرحله 4:** وقتی سبزیجات تمام شد، با 1 قاشق غذاخوری روغن زیتون باقیمانده به پاستا اضافه کنید و تفت دهید. پنیر پارمان و پوست لیمو را مخلوط کنید.



در هر وعده: 350 کالری در 52 گرم کربوهیدرات در 7 گرم شکر 8 | گرم فیبر 12 L | گرم چربی (3.5 گرم چربی اشباع) 15 | گرم پروتئین در 420 میلی گرم سدیم
برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید