

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

Pâtes aux légumes rôtis

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingrédients

- 2 courgettes ou courges d'été moyennes, coupées en demi-lunes
- 1 petite tête de brocoli, hachée
- 1 gros poivron rouge, coupé en lanières
- 1 oignon rouge moyen, coupé en demi-lunes
- 500 grammes de tomates cerises, coupées en deux
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile, séparées
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 12 onces de pâtes courtes de blé entier non cuites
- ½ tasse de parmesan, râpé
- Zeste d'un citron

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 400 °F. Dans un grand bol, mélangez les légumes, l'ail en poudre, 2 cuillères à soupe d'huile, le sel et le poivre noir jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé.

ÉTAPE 2 : Répartissez les légumes sur une plaque de cuisson de manière à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Faites rôtir pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à brunir.

ÉTAPE 3 : Pendant que les légumes rôtissent, faites cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage. Égouttez les pâtes et mettez-les dans un grand bol.

ÉTAPE 4 : Lorsque les légumes sont prêts, ajoutez-les aux pâtes avec la cuillère à soupe d'huile d'olive restante et mélangez. Ajoutez le parmesan et le zeste de citron.



CONSEILS PRATIQUES

- **Conseil d'achat :** Faites en sorte qu'au moins la moitié de vos céréales soient des céréales complètes. Afin d'être sûr qu'un produit céréalier est fabriqué à partir de grains entiers, le premier ingrédient de la liste des ingrédients doit porter la mention « entier ».
- **Option sans gluten :** Utilisez des pâtes sans gluten.

