

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

Mì rau củ nướng

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 quả bí xanh hoặc bí ngòi mùa hè cỡ vừa, thái thành hình bán nguyệt
- 1 cây bông cải xanh nhỏ, thái nhỏ
- 1 quả ớt chuông đỏ lớn, thái sợi dài
- 1 củ hành tây đỏ vừa, thái thành hình bán nguyệt
- 1 pint cà chua bi, cắt đôi
- ½ thìa cà phê bột tỏi
- 3 thìa canh dầu, chia từng phần
- ½ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 12 ounce mì ống nguyên cám chưa nấu chín
- ½ chén phô mai Parmesan, cắt nhỏ
- Vỏ 1 quả chanh

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Trộn đều rau, bột tỏi, 2 thìa dầu, muối và hạt tiêu đen trong một cái bát lớn, cho đến khi tất cả được ngấm đều.

BƯỚC 2: Rải rau lên khay nướng sao cho rau không bị xếp chồng lên nhau. Xào trong 20--25 phút hoặc cho đến khi rau bắt đầu mềm hoặc rau chuyển sang màu nâu.

BƯỚC 3: Trong lúc xào rau, hãy nấu mì ống theo hướng dẫn trên bao bì. Vớt mì ra và cho vào bát đựng.

BƯỚC 4: Khi rau chín, cho vào mì ống cùng 1 thìa dầu ô liu còn lại và trộn đều. Trộn đều phô mai Parmesan và vỏ chanh.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Bí quyết đi chợ:** Hãy sử dụng ít nhất một nửa ngũ cốc nguyên hạt trong lượng ngũ cốc của bạn. Để đảm bảo sản phẩm ngũ cốc được làm từ ngũ cốc nguyên hạt, thành phần đầu tiên trong danh sách thành phần phải ghi là "nguyên hạt".
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Sử dụng mì ống không chứa gluten.



Trong mỗi khẩu phần: 350 Calo | 52g Tinh bột | 7g Đường | 8g Chất xơ | 12g Chất béo (3,5g Chất béo bão hòa) | 15g Protein | 420g Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes