

Baked Brussels Sprouts & Potatoes

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 4 tablespoons oil
- 2 tablespoons vinegar
- ½ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 pound Brussels sprouts, halved
- 1 pound red potatoes, quartered
- 1 onion, cut in chunks

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. Whisk the oil, vinegar, oregano, salt, and black pepper.

STEP 2: Toss Brussels sprouts, potatoes and onions with half of the oil and vinegar mixture. Place on baking sheet.

STEP 3: Bake for 30 minutes or until browned, stirring the vegetables halfway. Remove from the oven and drizzle remaining oil and vinegar mixture on top.



QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Try with sweet potatoes, carrots or any winter squash.
- **Did you know?** Brussels sprouts are packed full of vitamins A, C and K. They contain potassium and fiber, too!

Per Serving: 170 Calories | 21 Carbs | 3g Sugar | 5g Fiber | 9g Fat (1.5g Sat Fat) | 4g Protein | 130mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የተጋገረ የብራሰልስ ቡቃያ እና ድንች

የገበታው መጠን፡- 6

አመጋገብ፡- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- ½ የሻይ ማንኪያ የደረቀ አሮጋኖ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 ፓውንድ የብራሰልስ ቡቃያ፣ ወደ ግማሽ ተከፈለ
- 1 ፓውንድ ቀይ ስር፣ ለአራት የተከተፈ
- 1 ሽንኩርት፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- አቨኑ 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ ዘይት፣ ኮምጣጤ፣ አሮጋኖ፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬውን አንድ ላይ ይምቱ

ደረጃ 2፡- የብራሰልስ ቡቃያውን፣ ድንች እና ሽንኩርት ካዘጋጁት ግማሽ የዘይት እና ኮምጣጤ ድብልቅ ጋር ይቀላቅሉት በመጋገሪያ ሰሃን ላይ ይጨምሩት

ደረጃ 3፡- አትክልቶቹን በከፊል እያማሰሉ ለ 30 ደቂቃዎች ወይም ቡናማ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት። ከአቨን ውስጥ ያስውጡት እና የቀረውን የዘይት እና ኮምጣጤ ድብልቅ በላይ ላይ ያፈስሱት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** በስኳር ድንች፣ ካሮት ወይም በማንኛውም የክረምት ስኳን ይሞክሩት።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የብራሰልስ ቡቃያዎች በቫይታሚን ኤ፣ ሲ እና ኬ የበለፀጉ ናቸው በተጨማሪም ፖታሺየም እና አሰር ይዘዋል!

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 170 ካሎሪዎች | 21 ካርቦች | 3g ስኳር | 5g አሰር | 9g ስብ (1.5g የሳፍሬት ድ ስብ) | 4g ፕሮቲን | 130mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።