

Baked Root Vegetable Fries

Servings: 5

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 pounds root vegetables (sweet potatoes, potatoes, turnips, beets, or rutabaga), washed and cut into thin fries
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: garlic powder, dried basil, smoked paprika, cayenne pepper or Parmesan cheese (not vegan)

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 450°F. Toss the vegetable fries with oil, salt and black pepper (and any optional ingredients).

STEP 2: Arrange fries on a sheet pan in a single layer without touching.

STEP 3: Bake for 10-15 minutes or until golden brown. Flip and bake another 10-15 minutes until all sides are golden brown and crispy.



- **Reduce Food Waste:** Save time and skip the peeler. The skin of root vegetables is nutritious and delicious!
- **Did you know?** Root vegetables are packed with antioxidants, fiber and nutrients, like vitamins A, B6 and C, and minerals like potassium.



Per Serving: 180 Calories | 22g Carbs | 9g Sugar | 4g Fiber | 12g Fat (3g Sat Fat) | 2g Protein | 340mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Tubérculos horneados cortados en hojuelas

Porciones: 5

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 libras de verduras de raíz (patatas dulces, papas, nabos, remolachas o colinabos), lavadas y cortadas en hojuelas.
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: ajo en polvo, albahaca seca, pimentón ahumado, pimienta de cayena o queso parmesano (no vegano)

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 450°F. Mezcle las verduras cortadas en hojuelas con el aceite, la sal y la pimienta negra (y cualquier otro ingrediente opcional).

PASO 2: Disponga las verduras cortadas en una bandeja para hornear formando una única capa, asegurándose de que no se superpongan.

PASO 3: Hornee 10- 15 minutos o hasta que estén doradas. Delas vuelta y hornee otros 10 a 15 minutos hasta que ambos lados estén dorados y crocantes.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Ahorre tiempo y evite utilizar el pelador ¡La cáscara de las verduras de raíz es nutritiva y deliciosa!
- **¿Sabía qué?** Las verduras de raíz son ricas en antioxidantes, fibra y diversos nutrientes, incluyendo las vitaminas A, B6 y C, además de minerales como el potasio.



Por porción: 180 calorías | 22g carbohidratos | 9g azúcar | 4g fibra | 12g grasa (3g grasa saturada) | 2g proteína | 340mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes