

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.



QUICK TIPS

- **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

Frites de légumes-racines au four

Portions : 5

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 2 livres de légumes-racines (patates douces, pommes de terre, navets, betteraves ou rutabaga), lavés et coupés en fines frites
- 2 cuillères à soupe d'huile
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- Facultatif : poudre d'ail, basilic séché, paprika fumé, poivre de Cayenne ou parmesan (non végétalien)

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 450 °F. Mélangez les frites de légumes avec l'huile, le sel et le poivre noir (et tout autre ingrédient facultatif).

ÉTAPE 2 : Disposez les frites sur une plaque en une seule couche sans qu'elles se touchent.

ÉTAPE 3 : Faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez et faites cuire encore 10 à 15 minutes jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés et croustillants.



CONSEILS PRATIQUES

- **Réduire les déchets alimentaires :** Gagnez du temps et passez vous de l'éplucheur. La peau des légumes-racines est nutritive et délicieuse !
- **Le saviez-vous ?** Les légumes-racines regorgent d'antioxydants, de fibres et de nutriments, comme les vitamines A, B6 et C, et de minéraux comme le potassium.