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 I 22g Carbs I 9g Sugar I 4g Fiber I 12g Fat (3g Sat Fat) I 2g Protein I 340mg Sodium

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

Rau củ nướng

Khẩu phần: 5 **Chế độ ăn:** Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 pound rau củ (khoai lang, khoai tây, củ cải, củ cải đường hoặc củ cải Thụy Điển), rửa sạch và cắt thái kiểu que đũa
- 2 thìa canh dầu
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- Tùy chọn: bột tỏi, húng quế khô, ớt bột hun khói, ớt cayenne hoặc phô mai Parmesan (không phải thuần chay)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 450°F. Trộn khoai tây chiên với dầu, muối và hạt tiêu đen (và bất kỳ thành phần tùy chọn nào).

BƯỚC 2: Xếp các loại rau củ đã thái thành một lớp sao cho chúng không bị dính vào nhau trên khay nướng.

BƯỚC 3: Nướng trong 10-15 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp có màu vàng nâu. Lật mặt còn lại và nướng thêm 10-15 phút nữa cho đến khi món ăn có màu vàng nâu và đủ độ giòn.

BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Tiết kiệm thời gian và không cần tới dụng cụ gọt vỏ. Vỏ của các loại rau củ rất bổ dưỡng và thơm ngon!
- **Bạn có biết?** Các loại rau củ chứa nhiều chất chống oxy hóa, chất xơ và chất dinh dưỡng như vitamin A, B6 và C cùng nhiều khoáng chất như kali.

Trong mỗi khẩu phần: 180 Calo | 22g Tinh bột | 9g Đường | 4g Chất xơ | 12g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 1g Protein | 340mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes