

Roasted Potatoes with Greens

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 4 tablespoons olive oil, divided
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon rosemary, chopped
- 2 pounds red potatoes, quartered
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 bunch collards, cut into ribbons

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 400° F. In a medium pot on low heat, heat 2 tablespoons oil, garlic and rosemary until fragrant. Place potatoes on a baking sheet. Add oil mixture, salt and black pepper to potatoes and roast until tender, about 30 minutes.

STEP 2: In the same pot as oil mixture, add the collards and remaining oil over medium heat. Cook until tender, about 10 minutes.

STEP 3: When the potatoes are done, toss collards with potatoes and return to oven for 3 minutes. Serve warm.



- **Ingredient Swap:** Use sweet potatoes instead of red potatoes, and any greens will work!
- **Try This!** Use any of your favorite herbs - thyme, oregano and basil are all delicious!



Per Serving: 310 Calories | 47g Carbs | 2g Sugar | 5g Fiber | 14g Fat (2g Sat Fat) | 6g Protein | 590mg Sodium

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

Papas asadas con verduras de hoja verde

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de romero, picado
- 2 libras de papas rojas cortadas en cuartos
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 manojo de hojas de col, cortadas en tiras

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. En una olla mediana, caliente a fuego bajo 2 cucharadas de aceite junto con el ajo y el romero hasta que liberen su aroma. Coloca las papas en una bandeja para hornear. Agregue a las papas la mezcla de aceite, sal y pimienta negra, y áselas hasta que estén tiernas, durante aproximadamente 30 minutos.

PASO 2: En la misma olla con la mezcla de aceite, agregue las hojas de col y el aceite restante a fuego medio. Cocine hasta que estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.

PASO 3: Cuando las papas estén listas, incorpore las hojas de col y mezcle bien. Luego, lleve nuevamente al horno durante 3 minutos. Sirva tibio.



- **Intercambio de ingredientes:** Use patatas dulces en lugar de papas rojas y cualquier verdura de hoja verde será adecuada.
- **¡Pruebe esto!** Use cualquiera de sus hierbas favoritas: tomillo, orégano y albahaca, que aportan un sabor delicioso.



Por porción: 310 calorías | 47g carbohidratos | 2g azúcar | 5g fibra | 14g grasa (2g grasa saturada) | 6g proteína | 590mg sodio

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