

Roasted Sweet Potatoes with Apples

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 tablespoon vinegar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon dried thyme
- 2 pounds sweet potatoes, peeled and chopped into ½ inch pieces
- 2 apples, cored and chopped
- 1 bunch scallions, white and green parts, cut into 2 inch pieces

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 400°F. Line a large rimmed baking sheet with foil.

STEP 2: In a large bowl, mix together the oil, vinegar, salt, black pepper, garlic powder and thyme. Add potatoes, apples and scallions and toss to coat.

STEP 3: Place the potatoes, apples and scallions on the baking sheet. Roast until the potatoes are tender, about 30 minutes. Serve warm.



- **Nutrition Boost:** For added protein, serve with chicken or fish.
- **Did you know?** Sweet potatoes contain vitamin C, potassium and fiber.



Per Serving: 150 Calories | 29g Carbs | 9g Sugar | 5g Fiber | 3.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 2g Protein | 140mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Patatas dulces asadas con manzanas

Porciones: 8

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 2 libras de patatas dulces, peladas y cortadas en trozos de ½ pulgada
- 2 manzanas, sin corazón y picadas
- 1 manojo de cebolletas, partes blanca y verde, cortadas en trozos de 2 pulgadas

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. Cubra una bandeja para hornear que tenga borde, utilizando papel de aluminio.

PASO 2: En un bol grande, mezcle el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta negra, el ajo en polvo y el tomillo. Agregue las papas, las manzanas y las cebolletas, y mezcle hasta que estén bien cubiertas.

PASO 3: Coloque las patatas dulces, las manzanas y las cebolletas en la bandeja para hornear. Áselas hasta que las patatas estén tiernas, aproximadamente 30 minutos. Sirva tibio.



- **Refuerzo nutricional:** Para aumentar el contenido de proteínas, sirva con pollo o pescado.
- **¿Sabía qué?** Las patatas dulces contienen vitamina C, potasio y fibra.



Por porción: 150 calorías | 29g carbohidratos | 9g azúcar | 5g fibra | 3,5g grasa (0,5g grasa saturada) | 2g proteína | 140mg sodio

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