

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

بطاطا حلوة مشوية مع التفاح

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



• **تعزيز التغذية:** يُقدّم مع الدجاج أو السمك للحصول على المزيد من البروتين.

• **هل تعلم؟** تحتوي البطاطا الحلوة على فيتامين ج والبوتاسيوم والألياف.



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ¼ ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 2 كيلو من البطاطا الحلوة، مقشرة ومقطعة إلى قطع بحجم ½ بوصة
- 2 تفاحة، مع إزالة اللب ومفرومة
- 1 حزمة من البصل الأخضر، مع الجزأين الأبيض والأخضر، مقطعة إلى قطع بطول 2 بوصة

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن إلى درجة حرارة 400° فهرنهايت. تُبطن صينية خبز كبيرة ذات حواف بورق القصدير.

الخطوة 2: يُخلط الزيت والخل والملح والفلفل الأسود ومسحوق الثوم والزعتر في وعاء كبير. تُضاف البطاطس والتفاح والبصل الأخضر ويُقلب المزيج جيدا حتى المزج الكامل.

الخطوة 3: توضع البطاطس والتفاح والبصل الأخضر على صينية الخبز. وتُشوى حتى تصبح البطاطس طرية، أي لحوالي 30 دقيقة. يُقدّم ساخنا.