

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

የተጠበሰ ስኳር ድንች በአፕል

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ



ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- ¼ የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- ½ የሻይ ማንኪያ ደረቅ ጦስኝ
- 2 ፓውንድ ስኳር ድንች፣ ተልጦ በ ½ ኢንች መጠን ቁርጥራጮች የተከተረ
- 2 አፕል፣ ፍሬ የያዘው ውስጠኛው ክፍል ተወግዶ የተከተረ
- 1 ጭብጥ ስካሊዮን፣ ነጭ እና አረንጓዴ ክፍለ፣ በ 2 ኢንች መጠን ቁርጥራጮች የተከተረ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሽኑን በ 400°F አስቀድመው ያሙቁት። ትልቅ ጎድጓዳ የመጋገሪያ ሰሀንን በፎይል ይሸፍኑ

ደረጃ 2:- በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ፣ የተዘጋጁትን ዘይት፣ ኮምጣጤ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት እና ጦስኛን አንድ ላይ ይቀላቅሉ። ድንች፣ አፕል እና ስካሊዮንን እያጣዙ በመቀላቀል ይለውሱት።

ደረጃ 3:- ድንች፣ አፕል እና ስካሊዮንን በመጋገሪያ ሰሀን ላይ ይጨምሩት። ድንቹ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 30 ደቂቃዎች ያህል ያብሱሉት። ሳይበርድ እንደሞቀ ገበታ ላይ ያቅርቡት



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸገያ:-** ተጨማሪ ፕሮቲን ለማግኘት፣ ከዶሮ ወይም ከጎሳ ጋር ያቅርቡት።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ስኳር ድንች በሻይታሚን ሲ፣ ፖታሲየም እና ፋይበር የበለጸገ ነው።

