

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

سیب زمینی شیرین کبابی با سیب

وعده ها: 8

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **تقویت تغذیه:** برای پروتئین بیشتر، آن را با مرغ یا ماهی سرو کنید.

• **آیا میدانستید؟** سیب زمینی شیرین حاوی ویتامین C، پتاسیم و فیبر است.



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 قاشق غذاخوری سرکه
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1/4 قاشق چایخوری پودر سیر
- 1/2 قاشق چایخوری آویشن خشک
- 2 پوند سیب زمینی شیرین، پوست کنده
- و به قطعات نیم اینچی خرد شده
- 2 عدد سیب هسته گرفته و خرد شده
- 1 دسته پیازچه، قسمت های سفید و سبز، به قطعات 2 انچ خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی فر بزرگ لبه دار را با فویل بپوشانید.

مرحله 2: در یک کاسه بزرگ، روغن، سرکه، نمک، فلفل سیاه، پودر سیر و آویشن را با هم مخلوط کنید. سیب زمینی، سیب و پیازچه را اضافه کنید و هم بزنید تا به مواد آغشته شوند.

مرحله 3: سیب زمینی ها، سیب ها و پیازچه ها را روی سینی فر قرار دهید. تا زمانی که سیب زمینی ها نرم شوند، حدود 30 دقیقه، آنها را کباب کنید. گرم سرو کنید.

در هر وعده: 150 کالری | 29 گرم کربوهیدرات | 9 گرم شکر | 5 گرم فیبر | 3.5 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 2 گرم پروتئین | 140 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید