

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Patates douces rôties aux pommes

**Portions :** 8

**Régime alimentaire :** Végétalien, végétarien & sans gluten

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café de thym séché
- 2 livres (environ 1 kg) de patates douces, pelées et coupées en morceaux d'environ 1 cm
- 2 pommes, évidées et coupées en morceaux
- 1 botte d'oignons verts, parties blanches et vertes, coupées en morceaux de 5 cm.

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Recouvrez une grande plaque de cuisson à rebords de papier d'aluminium.

**ÉTAPE 2 :** Dans un grand bol, mélangez l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre noir, l'ail en poudre et le thym. Ajoutez les pommes de terre, les pommes et les oignons verts, puis mélangez pour bien enrober.

**ÉTAPE 3 :** Placez les pommes de terre, les pommes et les oignons verts sur une plaque de cuisson. Faites rôtir jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendre, environ 30 minutes. Servez chaud.



- **Boost nutritionnel :** Pour un apport supplémentaire en protéines, servez avec du poulet ou du poisson.
- **Le saviez-vous ?** Les patates douces contiennent de la vitamine C, du potassium et des fibres.



Par portion : 150 calories | 29 g de glucides | 9 g de sucre | 5 g de fibres | 3,5 g de lipides (0,5 g de lipides saturés) | 2 g de protéines | 140 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)