

# 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)

# Khoai lang nướng táo

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 thìa canh giấm
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- ¼ thìa cà phê bột tỏi
- ½ thìa cà phê muối
- 2 pound khoai lang, gọt vỏ và cắt miếng ½ inch
- 2 quả táo, bỏ lõi và thái nhỏ
- 1 bó hành lá, lấy cả phần trắng và xanh, cắt khúc 2 inch

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Lót giấy bạc lên khay nướng lớn có thành

**BƯỚC 2:** Trong tô lớn, trộn dầu, giấm, muối, tiêu đen, bột tỏi và cỏ xạ hương (thyme). Cho khoai lang, táo và hành lá vào, trộn đều cho ngấm gia vị.

**BƯỚC 3:** Trải khoai, táo và hành lá lên khay nướng. Nướng cho tới khi khoai mềm, khoảng 30 phút. Thưởng thức khi còn ấm.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Để bổ sung protein, dùng kèm với thịt gà hoặc cá.
- **Bạn có biết?** Khoai lang giàu vitamin C, kali và chất xơ.



Trong mỗi khẩu phần: 150 Calo | 29g Tinh bột | 9g Đường | 5g Chất xơ | 3,5g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 1g Protein | 140mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)