



Roasted Root Vegetables

Serves 5 | \$3.00

100 calories | 5g fat (0.5g sat fat) | 200mg sodium | 14g carbs | 4g fiber
| 2g protein per serving

Ingredients

- 1 lb. turnips (3-5 medium turnips)
- 1 lb. carrots
- 1 large onion
- 2 Tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt

1. Preheat the oven to 400F.
2. Peel the turnips and carrots.
3. Cut all the vegetables into bite-sized pieces.
4. On a large, rimmed baking sheet, toss vegetables with the oil.
5. Roast vegetables until tender and browned, about 30 minutes.
6. Season with ¼ teaspoon salt.

Recipe Tip: You can find carrots in 1 pound bags. If you do not have a 1 lb. bag, use 5 large carrots. You can roast almost any vegetable – try butternut squash, sweet potatoes, broccoli or cauliflower.

Make it a Meal

- Add these veggies to a lean protein and salad for a complete meal

Plan Ahead

- Make this dish in advance and use the vegetables throughout the week on salads, in soups or on their own



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Asado de vegetales

5 porciones | \$3.00

100 calorías | 5g grasa (0.5g grasa saturada) | 200mg sodio | 14g carbohidratos | 4g fibra | 2g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 libra de nabos (3-5 nabos medianos)
- 1 libra de zanahorias
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 400F.
2. Pele los nabos y las zanahorias.
3. Corte todos los vegetales en pedazos pequeños.
4. En una bandeja para hornear grande con bordes, mezcle los vegetales y el aceite.
5. Ase los vegetales hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 30 minutos.
6. Sazone con ¼ cucharadita de sal.

Consejo de cocina: Hay zanahorias en paquetes de 1 libra. Si no tiene un paquete de 1 libra, use 5 zanahorias grandes. Puede usar casi cualquier vegetal- intente con calabaza, batata, brócoli o coliflor.

Hágalo como cena

- Añada estos vegetales a una proteína sin grasa y una ensalada para una comida completa

Planifique

- Haga esta comida en antelación y use las vegetales durante la semana en ensaladas, sopas o solos

