



OVEN ROASTED ROOT VEGETABLES

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 45-50 minutes

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 1 bunch (1 lb.) beets, trimmed and scrubbed (2 cups)
- 1 large sweet potato, peeled and cubed (2 cups)
- 1 large parsnip, peeled and cubed (2 cups)*
- 1 large russet potato, peeled and cubed (2 cups)
- ½ red onion
- ½ teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon dried thyme leaves
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 2 tablespoons olive oil

* If parsnip is not available, substitute with carrots

You will also need:

Foil lined baking sheet



PREPARATION

1. Preheat oven to 425°F. Line a cookie sheet with foil or parchment paper.
2. Cut vegetables into 1 ½ inch chunks. Toss vegetables in a large bowl with garlic powder, thyme and oil until evenly coated.
3. Spread vegetables out evenly on the cookie sheet in a single layer. Sprinkle vegetables with salt and pepper.
4. Roast vegetables in the oven for about 45-50 minutes, stirring once halfway through cooking, until vegetables are tender and starting to turn golden. Serve hot.

SOURCE

<http://toriavey.com/toris-kitchen/2011/04/oven-roasted-root-vegetables/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(130g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 429mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev1/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



VERDURAS DE RAIZ AL HORNO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 45-50 minutos

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 1 manojo (1 libra) de remolacha, recortada y tallada (2 tazas)
- 1 camote grande, pelado y en cubitos (2 tazas)
- 1 chirivía grande, pelada y en cubitos (2 tazas)*
- 1 papa grande, pelada y en cubitos (2 tazas)
- ½ cebolla roja
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de hojas secas de tomillo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva

*Si no hay chirivía disponible, se puede sustituir con zanahoria

También Necesitara:

Hoja de hornear forrada con papel de aluminio



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 425°F. Forre una hoja de galletas (para hornear) con papel aluminio o papel pergamino.
2. Corte los vegetales en trozos de 1 ½ pulgada. Mezcle las verduras en un tazón grande con ajo en polvo, tomillo y aceite hasta que estén bien cubiertos.
3. Extienda las verduras uniformemente sobre la hoja de galletas en una sola capa. Espolvoree las verduras con sal y pimienta.
4. Asar las verduras en el horno durante unos 45-50 minutos, revolviendo una vez a mitad de la cocción, hasta que las verduras estén tiernas y empiecen a dorarse. Servir caliente.

FUENTE

<http://toriavey.com/toris-kitchen/2011/04/oven-roasted-root-vegetables/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(130g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 429mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/18
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés