

Baked Brussels Sprouts & Potatoes

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 4 tablespoons oil
- 2 tablespoons vinegar
- ½ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 pound Brussels sprouts, halved
- 1 pound red potatoes, quartered
- 1 onion, cut in chunks

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. Whisk the oil, vinegar, oregano, salt, and black pepper together in a small bowl.

STEP 2: Toss Brussels sprouts, potatoes and onions with half of the oil and vinegar mixture. Place on baking sheet.

STEP 3: Bake for 30 minutes or until browned, stirring the vegetables halfway. Remove from the oven and drizzle remaining oil and vinegar mixture on top.



- **Ingredient Swap:** Try with sweet potatoes, carrots or any winter squash.
- **Did you know?** Brussels sprouts are packed full of vitamins A, C and K. They contain potassium and fiber, too!



Per Serving: 170 Calories | 21g Carbs | 3g Sugar | 5g Fiber | 9g Fat (1.5g Sat Fat) | 4g Protein | 130mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Coles de Bruselas y patatas asadas

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de coles de Bruselas cortadas en mitades
- 1 libra de papas rojas cortadas en cuartos
- 1 cebolla cortada en trozos

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. Mezcle el aceite, el vinagre, el orégano, la sal y la pimienta negra.

PASO 2: Vierta las coles de Bruselas, las patatas y las cebollas en la mitad de la preparación de aceite y vinagre. Dispóngalas sobre una bandeja para hornear.

PASO 3: Hornee las verduras durante 30 minutos o hasta que adquieran un color dorado, removiéndolas a la mitad del tiempo de cocción. Retírelas del horno y rocíelas con la preparación de aceite y vinagre sobrante.



- **Intercambio de ingredientes:** Pruebe con patatas dulces, zanahorias o cualquier calabaza de invierno.
- **¿Sabía qué?** Las coles de Bruselas son ricas en vitaminas A, C y K. Además poseen potasio y fibra.



Por porción: 170 calorías | 21 carbohidratos | 3g azúcar | 5g fibra | 9g grasa (1.5g grasa saturada) | 4g proteína | 130mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes