

Roasted Root Vegetables

Roasting vegetables adds flavor. Add your favorite spices like oregano, cumin, thyme, or rosemary for even more flavor

4 **carrots**, cut into ½ inch chunks

4 medium **potatoes or sweet potatoes**, cut into ½ inch chunks

2 medium **onions**, cut into ½ inch chunks

¼ tsp **salt**

½ tsp **pepper** or to taste

3-6 whole cloves of **garlic** (optional)

2-3 tablespoons vegetable or olive oil



1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Combine carrots, potatoes, onions, garlic, and oil into bowl.
3. Season with salt and pepper, toss to combine.
4. Pour onto cookie sheet with lip (so oil doesn't spill into oven).
5. Cook for 45 minutes - 1 hour or until done, stirring every 20 min.
6. Remove from oven. If you are using garlic remove any garlic cloves and smash them into a fine paste (remove the skins), and add the garlic back in the pan and mix together with the other vegetables. Let cool for 5 minutes before serving.

Makes 4 servings.

Recipe adapted from www.pittsburghfoodbank.org

Verduras de raíz asadas

Asar verduras agrega sabor. Agregue sus especias favoritas como orégano, comino, tomillo o romero para aún más sabor

4 zanahorias, cortadas en trozos de ½ pulgada

4 papas medianas, cortadas o patatas dulces en trozos de ½ pulgada

2 cebollas medianas, cortadas en trozos de ½ pulgada

¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta o al gusto

3- 6 dientes de ajo enteros (opcional)

2-3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva



1. Precalienta el horno a 400 grados F.
2. Combina zanahorias, papas, cebollas, ajo y aceite en un tazón.
3. Sazonar con sal y pimienta, mezclar.
4. Vierta en la bandeja para hornear con el borde (para que el aceite no se derrame en el horno).
5. Cocine por 45 minutos - 1 hora o hasta que esté hecho, revolviendo cada 20 minutos.
6. Retire del horno, si está usando ajo, elimine los dientes de ajo y páselos en una pasta fina (quite las cáscaras), y agregue el ajo en la sartén y mezcle con las otras verduras. Deje enfriar por 5 minutos antes de servir.

Rinde 4 porciones

Receta adaptada de www.pittsburghfoodbank.org