



Oven-Roasted Vegetables

Prep time: 25 minutes

Cook time: 45 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 cup

Cost: \$6.23 per recipe, \$0.77 per serving

Ingredients

- 1 small butternut squash
- 1 large onion
- 1 carrot
- 1 turnip or 3 parsnips
- 1 large potato or sweet potato
- 4 cloves garlic
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon dried thyme
- 2 teaspoons dried rosemary
- ½ teaspoon salt
- Black pepper to taste

Directions

- 1) Preheat oven to 400°F.
- 2) Rinse or scrub all vegetables. Peel the butternut squash, cut in half and remove seeds.
- 3) Cut all vegetables (except garlic) into bite-size cubes. Keep garlic cloves whole.
- 4) In a large bowl, combine olive oil, lemon, thyme, rosemary, salt, and pepper. Add vegetables and mix well. Spread in a large roasting pan.
- 5) Bake at 400°F for 40-50 minutes, stirring every 15 minutes, until slightly browned.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 53mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 351mg 8%

Vitamin A 481mcg 50%

Vitamin C 20mg 20%

*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.



Money-Saving Tip:

Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Verduras al Horno

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$6.23 por receta, \$0.77 por porción

Ingredientes

- 1 calabaza "butternut" pequeña
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria
- 1 nabo o 3 chirivía
- 1 papa o papa dulce grande
- 4 dientes de ajo, enteros
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas zumo de limón
- 1 cucharadita tomillo seco
- 2 cucharaditas romero seco
- ½ cucharadita sal
- Pimienta negra al gusto

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400°F.
- 2) Enjuague o friegue todas las verduras. Pele la calabaza butternut, córtela por la mitad y quite las semillas.
- 3) Corte todas las verduras (excepto el ajo) en cubos. Mantenga los dientes de ajo enteros.
- 4) En un tazón, mezcle el aceite, el limón, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta. Agregue las verduras y mezcle bien. Esparza en una bandeja grande para hornear.
- 5) Hornee a 400°F por 40-50 minutos, revolviendo cada 15 minutos, hasta que las verduras estén doradas.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 351mg	8%
Vitamin A 481mcg	50%
Vitamin C 20mg	20%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:

Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Vegetais Assados no Forno

Tempo de preparação: 25 minutos

Tempo de cozimento: 45 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$6.23 por receita, \$0.77 por porção

Ingredientes

- 1 abóbora “butternut” pequena
- 1 cebola grande
- 1 cenoura
- 1 nabo ou 3 pastinaga
- 1 batata grande, branca ou doce
- 4 dentes de alho inteiros
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 2 colheres de chá de alecrim seco
- ½ colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 400°F.
- 2) Lave ou esfregue todos os vegetais. Descasque a abóbora, corte ao meio e retire as sementes.
- 3) Corte todos os vegetais (exceto o alho) em cubos pequenos. Mantenha os dentes de alho inteiros.
- 4) Em uma tigela grande, misture o azeite, o limão, o tomilho, o alecrim, o sal e a pimenta. Adicione os vegetais e misture bem. Espalhe em uma assadeira grande.
- 5) Asse a 400°F por 40-50 minutos, mexendo a cada 15 minutos, até dourar levemente.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 53mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 351mg 8%

Vitamin A 481mcg 50%

Vitamin C 20mg 20%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Frutas e vegetais pré-cortados custam mais.

Economize cortando as frutas e vegetais em casa.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.