



# Baked Brussels Sprouts and Potatoes

Serves 4

## Ingredients:

- 1 Pound Brussels Sprouts, halved
- 1 Pound Yellow or Red Potatoes, quartered
- 1 Onion, cut into ½ inch chunks
- 2 Tablespoons Vinegar
- 2 Tablespoons Oil (Olive or Vegetable)
- ½ Teaspoon Dried Oregano
- ¼ Teaspoon Salt
- ¼ Teaspoon Pepper



## Preparation:

1. Preheat oven to 400°F. Prepare a baking sheet by lightly coating with oil.
2. Place Brussels sprouts, potatoes, and onions onto a prepared baking sheet.
3. In a small bowl, whisk the oil, vinegar, oregano, salt, and pepper. Generously brush this mixture onto the vegetables and reserve some for after roasting.
4. Bake for 30 minutes, flipping half way through. Vegetables should be tender and slightly brown. Drizzle remaining oil and vinegar mixture on top.

## Good for You!

- ◇ Brussel Sprouts are low in calories but high in fiber, vitamins and minerals.
- ◇ They are rich in Vitamin K, which is necessary for blood clotting and bone health. Please keep in mind that if you are taking anti-coagulants such as warfarin, you should avoid anything in the Broccoli Family, including Brussels Sprouts.

## Make it your own!

- ◇ Add your favorite herbs and spices!
- ◇ You can turn these into Kabobs! Place brussels sprouts, potatoes, and onions on wooden skewers and grill or bake on a baking sheet, rotating kabobs every 15 minutes. Brush with oil and vinegar mixture when done.

## Storage!

- ◇ Store leftovers in an airtight container of Ziploc bag in the refrigerator for up to 3 days.



# Baked Brussels Sprouts and Potatoes

Serves 4

## Ingredients:

- 1 Pound Brussels Sprouts, halved
- 1 Pound Yellow or Red Potatoes, quartered
- 1 Onion, cut into ½ inch chunks
- 2 Tablespoons Vinegar
- 2 Tablespoons Oil (Olive or Vegetable)
- ½ Teaspoon Dried Oregano
- ¼ Teaspoon Salt
- ¼ Teaspoon Pepper



## Preparation:

1. Preheat oven to 400°F. Prepare a baking sheet by lightly coating with oil.
2. Place Brussels sprouts, potatoes, and onions onto a prepared baking sheet.
3. In a small bowl, whisk the oil, vinegar, oregano, salt, and pepper. Generously brush this mixture onto the vegetables and reserve some for after roasting.
4. Bake for 30 minutes, flipping half way through. Vegetables should be tender and slightly brown. Drizzle remaining oil and vinegar mixture on top.

## Good for You!

- ◇ Brussel Sprouts are low in calories but high in fiber, vitamins and minerals.
- ◇ They are rich in Vitamin K, which is necessary for blood clotting and bone health. Please keep in mind that if you are taking anti-coagulants such as warfarin, you should avoid anything in the Broccoli Family, including Brussels Sprouts.

## Make it your own!

- ◇ Add your favorite herbs and spices!
- ◇ You can turn these into Kabobs! Place brussels sprouts, potatoes, and onions on wooden skewers and grill or bake on a baking sheet, rotating kabobs every 15 minutes. Brush with oil and vinegar mixture when done.

## Storage!

- ◇ Store leftovers in an airtight container of Ziploc bag in the refrigerator for up to 3 days.



# Col de Bruselas y Papas Horneadas

## Ingredients:

- 1 Libra de col de Bruselas partidas a la mitad
- 1 Libra de papas rojas o amarillas, en cuartos
- 1 Cebollas, cordadas en 1/4 pulgadas
- 2 Cucharadas de vinagre
- 2 Cucharadas de aceite (oliva or vegetable)
- ½ Cucharilla de orégano seco
- ¼ Cucharilla de sal
- ¼ Cucharillas de pimienta



## Preparation:

1. Caliente el horno a 400°F. Prepare una bandeja para hornear con aceite.
2. Agregue col de Bruselas, papas, y cebollas a la bandeja para hornear.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite, vinagre, orejano, sal y pimienta. Frotar la mezcla generosamente a los vegetales y deje un poco para después de asar.
4. Cocine por 30 minutos, revolviendo por la mitad. Vegetales deben ser tiernos y dorados un poco. Rocié lo que falte de la mezcla de aceite y vinagre.

## Saludable!

- ◇ Col de Bruselas con bajas en calorías, pero altas en fibra, vitaminas, y minerales.
- ◇ Tienen alta vitamina K, que es necesaria para la coagulación de la sangre. Por favor tome en cuenta que si esta tomando anticoagulantes como Warfarina, debe de evitar comidas en la familia de brócoli, incluyendo col de Bruselas.

## Hazlo suyo!

- ◇ Agregue sus hiervas favoritas!
- ◇ Puede convertir a brochetas! Ponga col de Bruselas, papas, y cebollas en una brocheta de madera y asar o hornear en una bandeja, volitando cada 15 minutos. Frotar con la mezcla de aceite y vinagre cuando estén listos.

## Aguardamiento!

- ◇ Refriegue en una bolsa Ziploc por hasta 3 días



# Col de Bruselas y Papas Horneadas

## Ingredients:

- 1 Libra de col de Bruselas partidas a la mitad
- 1 Libra de papas rojas o amarillas, en cuartos
- 1 Cebollas, cordadas en 1/4 pulgadas
- 2 Cucharadas de vinagre
- 2 Cucharadas de aceite (oliva or vegetable)
- ½ Cucharilla de orégano seco
- ¼ Cucharilla de sal
- ¼ Cucharillas de pimienta



## Preparation:

1. Caliente el horno a 400°F. Prepare una bandeja para hornear con aceite.
2. Agregue col de Bruselas, papas, y cebollas a la bandeja para hornear.
3. En un tazón pequeño, bate el aceite, vinagre, orejano, sal y pimienta. Frotar la mezcla generosamente a los vegetales y deje un poco para después de asar.
4. Cocine por 30 minutos, revolviendo por la mitad. Vegetales deben ser tiernos y dorados un poco. Rocié lo que falte de la mezcla de aceite y vinagre.

## Saludable!

- ◇ Col de Bruselas con bajas en calorías, pero altas en fibra, vitaminas, y minerales.
- ◇ Tienen alta vitamina K, que es necesaria para la coagulación de la sangre. Por favor tome en cuenta que si esta tomando anticoagulantes como Warfarina, debe de evitar comidas en la familia de brócoli, incluyendo col de Bruselas.

## Hazlo suyo!

- ◇ Agregue sus hiervas favoritas!
- ◇ Puede convertir a brochetas! Ponga col de Bruselas, papas, y cebollas en una brocheta de madera y asar o hornear en una bandeja, volitando cada 15 minutos. Frotar con la mezcla de aceite y vinagre cuando estén listos.

## Aguardamiento!

- ◇ Refriegue en una bolsa Ziploc por hasta 3 días