

## Root Vegetable Medley

**Makes 8 Servings.**

**Prep time:** 40 minutes

**Ingredients:**

*2 parsnips peeled and diced*

*¼ butternut squash, peeled and diced*

*¼ rutabaga, peeled and diced*

*1 sweet potato, diced*

*½ cup low-sodium chicken or vegetable stock*

*2 tablespoons oil*

*1 tablespoon dried sage*

*1 teaspoon black pepper*

*½ teaspoon salt*

*2 tablespoons parsley, chopped*



1. In a large pot, combine the vegetables, stock, oil, sage, pepper, and salt. Bring to a boil, then cover and lower heat.
2. Cook 15-20 minutes, stirring a few times, just until tender. Avoid overcooking or vegetables will fall apart.
3. Transfer to a serving bowl. Sprinkle with parsley before serving.

Nutrition information per serving: Calories 90, Carbohydrate 19 g, Fiber 4.5 g, Protein 1.6 g, Total Fat 1.4 g, Saturated Fat <1g, Sodium 210 mg



Adapted from [eatfresh.org](http://eatfresh.org).  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Medley vegetal de raíz

**Rinde 8 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

**Ingredientes:**

*2 perejil, pelados y cortados en cubos*

*¼ calabaza, pelados y cortados*

*¼ rutabaga, pelados y cortados*

*1 batata, cortado*

*½ taza de pollo bajo en sodio o caldo de verduras*

*2 cucharadas de aceite*

*1 cucharada de salvia seca*

*1 cucharadita de pimienta negra*

*1/2 cucharadita de sal*

*2 cucharadas de perejil, picadas*



1. En una olla grande, combine las verduras, el caldo, el aceite, la salvia, la pimienta y la sal. Poner a hervir, luego cubrir y bajar el fuego.
2. Cocine de 15 a 20 minutos, revolviendo un par de veces, hasta que esté tierno. Evite la cocina excesiva o las verduras se desmoronarán.
3. Transfiera a un tazón para servir. Espolvorea con perejil antes de servir.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa Total 1.4g, Grasa Saturada <1g, Proteína 1.6g, Carbohidrato 19g, Fibra Dietética 4.5g, Sodio 210mg



Adaptación de: [eatfresh.org](http://eatfresh.org)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.