

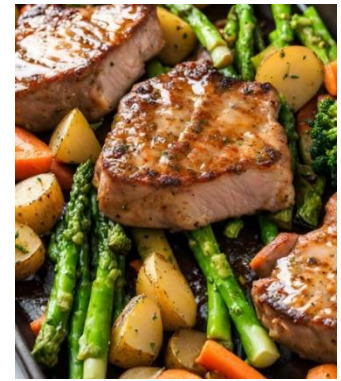
Baked Pork Chops with Vegetables

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

1/2 teaspoon Kosher salt and pepper	4 pork chops
1-pound small potatoes, cut into bite sized pieces	5 Tablespoons oil
2 large carrots, cut into bite sized pieces	1/4 cup BBQ sauce
1-pound green beans, halved	1 teaspoon onion powder
1 small bell pepper, cut into bite sized pieces	1 teaspoon mustard
2 Tablespoons soy sauce or Worcestershire Sauce	1 Tablespoon packed brown sugar
Minced parsley for garnish, optional	



1. Preheat oven to 425°F. Prepare a baking sheet lined with parchment paper or foil. Set aside.
2. Make the marinade: in large plastic bag or bowl, combine 4 tablespoons of olive oil, soy sauce or Worcestershire, BBQ sauce, onion powder, mustard, brown sugar, and garlic. Season with salt and pepper to taste. Rub the bag or whisk to combine all the ingredients. Place pork chops in the marinade and coat the pork chops. Marinade the pork chops for at least 30 minutes.
3. Toss the potatoes, carrots, green beans, and bell pepper with the remaining 2 tablespoons of olive oil. Season with salt and pepper to taste.
4. Take pork chops out of the marinade bag and place on baking sheet. Add the potatoes and carrots on same baking sheet around the pork chops. Brush leftover marinade over the potatoes, carrots, and the pork chops.
5. Bake the pork chops for 35-50 minutes, or until the pork chops are cooked through or internal temperature reaches 145° F.
6. Change the oven setting to "Broil" with the oven rack about 6-8 inches from the heating element. Broil the pork chops for about 3-7 minutes or until a nicely browned crust forms. Garnish with minced parsley, optional.



Adapted from: whiteonricecouple.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

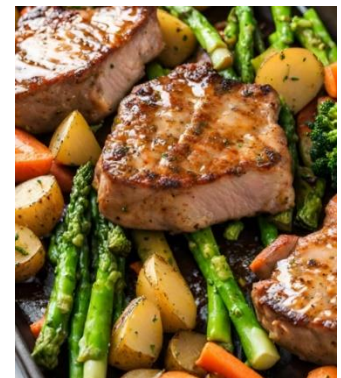
Baked Pork Chops with Vegetables

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

1/2 teaspoon Kosher salt and pepper	4 pork chops
1-pound small potatoes, cut into bite sized pieces	5 Tablespoons oil
2 large carrots, cut into bite sized pieces	1/4 cup BBQ sauce
1-pound green beans, halved	1 teaspoon onion powder
1 small bell pepper, cut into bite sized pieces	1 teaspoon mustard
2 Tablespoons soy sauce or Worcestershire Sauce	1 Tablespoon packed brown sugar
Minced parsley for garnish, optional	



1. Preheat oven to 425°F. Prepare a baking sheet lined with parchment paper or foil. Set aside.
2. Make the marinade: in large plastic bag or bowl, combine 4 tablespoons of olive oil, soy sauce or Worcestershire, BBQ sauce, onion powder, mustard, brown sugar, and garlic. Season with salt and pepper to taste. Rub the bag or whisk to combine all the ingredients. Place pork chops in the marinade and coat the pork chops. Marinade the pork chops for at least 30 minutes.
3. Toss the potatoes, carrots, green beans, and bell pepper with the remaining 2 tablespoons of olive oil. Season with salt and pepper to taste.
4. Take pork chops out of the marinade bag and place on baking sheet. Add the potatoes and carrots on same baking sheet around the pork chops. Brush leftover marinade over the potatoes, carrots, and the pork chops.
5. Bake the pork chops for 35-50 minutes, or until the pork chops are cooked through or internal temperature reaches 145° F.
6. Change the oven setting to "Broil" with the oven rack about 6-8 inches from the heating element. Broil the pork chops for about 3-7 minutes or until a nicely browned crust forms. Garnish with minced parsley, optional.



Adapted from: whiteonricecouple.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Chuletas de cerdo al horno con verduras

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

1/2 cucharadita de sal Kosher y pimienta, o al gusto
8 onzas de patatas pequeñas, cortadas en trozos pequeños
2 zanahorias grandes, cortadas en trozos pequeños
8 onzas de judías verdes, cortadas por la mitad
1 pimiento pequeño, cortado en trozos pequeños
2 cucharadas de salsa de soja o salsa Worcestershire
Perejil picado para adornar, opcional

4 chuletas de cerdo
5 cucharadas de aceite
1/4 de taza de salsa barbacoa
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de azúcar moreno



1. Precalentar el horno a 425°F. Prepare una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio. Ponga a un lado.
2. Prepare la marinada: en una bolsa de plástico grande o en un bol, mezcle 4 cucharadas de aceite de oliva, la salsa de soja o Worcestershire, la salsa barbacoa, la cebolla en polvo, la mostaza, el azúcar moreno y el ajo. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Frote la bolsa o bata para combinar todos los ingredientes. Coloque las chuletas de cerdo en la marinada y cúbralas. Marinar las chuletas de cerdo durante al menos 30 minutos.
3. Mezcle las patatas, las zanahorias, las judías verdes y el pimiento con las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Saque las chuletas de cerdo de la bolsa de adobo y colóquelas en una bandeja para hornear. Añadir las patatas y las zanahorias en la misma bandeja alrededor de las chuletas de cerdo. Untar con la marinada sobrante las patatas, las zanahorias y las chuletas de cerdo.
5. Hornear las chuletas de cerdo durante 35-50 minutos, o hasta que las chuletas de cerdo estén bien cocidas o la temperatura interna alcance 145 ° F.
6. Cambie el ajuste del horno a "Asar" con la rejilla del horno a unos 15-20 cm de la resistencia. Ase las chuletas de cerdo durante unos 3-7 minutos o hasta que se forme una corteza bien dorada. Decorar con perejil picado, opcional.



Adaptado de: whiteonricecouple.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Chuletas de cerdo al horno con verduras

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

1/2 cucharadita de sal Kosher y pimienta, o al gusto
8 onzas de patatas pequeñas, cortadas en trozos pequeños
2 zanahorias grandes, cortadas en trozos pequeños
8 onzas de judías verdes, cortadas por la mitad
1 pimiento pequeño, cortado en trozos pequeños
2 cucharadas de salsa de soja o salsa Worcestershire
Perejil picado para adornar, opcional

4 chuletas de cerdo
5 cucharadas de aceite
1/4 de taza de salsa barbacoa
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de azúcar moreno



1. Precalentar el horno a 425°F. Prepare una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio. Ponga a un lado.
2. Prepare la marinada: en una bolsa de plástico grande o en un bol, mezcle 4 cucharadas de aceite de oliva, la salsa de soja o Worcestershire, la salsa barbacoa, la cebolla en polvo, la mostaza, el azúcar moreno y el ajo. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Frote la bolsa o bata para combinar todos los ingredientes. Coloque las chuletas de cerdo en la marinada y cúbralas. Marinar las chuletas de cerdo durante al menos 30 minutos.
3. Mezcle las patatas, las zanahorias, las judías verdes y el pimiento con las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Saque las chuletas de cerdo de la bolsa de adobo y colóquelas en una bandeja para hornear. Añadir las patatas y las zanahorias en la misma bandeja alrededor de las chuletas de cerdo. Untar con la marinada sobrante las patatas, las zanahorias y las chuletas de cerdo.
5. Hornear las chuletas de cerdo durante 35-50 minutos, o hasta que las chuletas de cerdo estén bien cocidas o la temperatura interna alcance 145 ° F.
6. Cambie el ajuste del horno a "Asar" con la rejilla del horno a unos 15-20 cm de la resistencia. Ase las chuletas de cerdo durante unos 3-7 minutos o hasta que se forme una corteza bien dorada. Decorar con perejil picado, opcional.



Adaptado de: whiteonricecouple.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664