

VEGGIE CASSEROLE



SERVES: 6

PREP TIME: 20 MIN

COOK TIME: 1 HR

INGREDIENTS

- 1 large sweet potato, peeled and cubed*
- 2 red bell peppers, diced*
- 1 medium yellow onion, sliced*
- ½ head of cauliflower, cubed*
- 3 Tbsp. extra-virgin olive oil
- 5 to 10 whole wheat tortillas, halved
- 1 can black beans, cooked
- 2 handfuls spinach leaves
- 1 cup shredded cheese, low fat
- 2 cups red salsa
- 1 tsp. ground cumin
- ¼ tsp. salt and pepper
- ½ cup chopped fresh cilantro, extra for garnish*

* An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°F. After dicing cauliflower, sweet potato, onion and bell peppers into chunks, drizzle with olive oil, salt, pepper and cumin. Roast on a sheet pan for 35 minutes or until veggies are tender.
2. Combine cilantro into the salsa. Pour ½ salsa mixture into a lightly greased baking dish.
3. Next, add 2-3 halved tortillas on top of the salsa mixture.
4. Add half the amount of black beans, roasted veggies, cheese and spinach.
5. Create a second layer of tortillas (2-3 halves). Add remaining salsa, beans, roasted veggies, cheese and spinach.
6. Cover baking dish with aluminum foil and bake for 20 minutes covered, then bake for 10 minutes uncovered.
7. Let cool for 10 minutes. Garnish with cilantro and enjoy!

Tip:

- This casserole can serve as both a main dish or a side dish to any meal this holiday season. It is packed with veggies and flavor.
- For best use, pair with a healthy protein choice such as lean turkey to ensure a balanced meal.
- This would also be a great healthy dish to bring to a holiday party.

CASEROLA DE VEGETALES



PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HR

INGREDIENTES

- 1 camote grande, pelado y cortado en cubitos*
- 2 pimientos rojos, cortados en cubitos*
- 1 cebolla amarilla mediana, en rodajas*
- ½ cabeza de coliflor*
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 5 a 10 tortillas integrales, partidas por la mitad
- 1 lata de frijoles negros, cocidos
- 2 puñados de hojas de espinaca
- 1 taza de queso rallado, bajo en grasa
- 2 ¼ tazas de salsa roja
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal y pimienta
- ½ taza de cilantro fresco picado, más extra para decorar*

*Un artículo que se puede comprar en el Mercado de Agricultores de Salinas Valley Health

Consejos:

- Esta caserola puede servir como plato principal o como acompañamiento de cualquier comida en estas fiestas. Está lleno de verduras y sabor.
- Para un mejor uso, combínelo con una opción de proteína saludable, como pavo magro, para garantizar una comida equilibrada.
- Este también sería un excelente plato saludable para llevar a una fiesta navideña.

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Después de cortar la coliflor, el camote, la cebolla y los pimientos morrones en trozos, rocíe con aceite de oliva, sal, pimienta y comino. Ase en una sartén durante 35 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Mezcle el cilantro con la salsa, luego vierta ½ mezcla de la salsa en una cacerola para hornear engrasada.
3. Después, agregue 2-3 tortillas partidas por la mitad encima de la salsa.
4. Agregue la mitad de los frijoles negros, las verduras asadas y el queso y espinacas.
5. Crea una segunda capa de tortillas (2-3 mitades), agregue el resto de la salsa, frijoles, verduras, queso y espinaca.
6. Cubra el molde con papel de aluminio y hornee por 20 minutos, luego durante 10 minutos descubierto.
7. Dejar enfriar por 10 minutos, decorar con cilantro y disfrutar.