

Garlic Herb Oven-Roasted Vegetables (with Potatoes)

Ingredients:

- 2 cups potatoes, diced small
- 6 cups mixed veggies, canned or fresh, diced large
- 1 red onion, cut into wedges
- 3 tablespoons olive oil
- 4 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon dried thyme
- 1 teaspoon dried rosemary
- 1 teaspoon dried oregano
- Salt and pepper, to taste
- Optional: 1 tablespoon balsamic vinegar or lemon juice



Instructions:

1. Preheat oven to 425°F.
2. In a large bowl, mix olive oil, garlic, thyme, rosemary, oregano, salt, and pepper. Add all cut veggies and toss until evenly coated.
3. Spread the vegetables in a single layer on a large baking sheet (use parchment for easy cleanup).
4. Roast for 30–35 minutes, stirring halfway through, until vegetables are golden and tender.
5. Optional: Drizzle with balsamic vinegar or lemon juice before serving for a bright, flavorful finish.

Potato Soup

Adapted from: <https://masnaped.org/recipes/potato-soup-2/>

Ingredients:

- 1/2 cup onion, chopped
- 1/2 cup celery, chopped
- 6 potatoes, diced
- 2 tablespoons butter
- salt and pepper to taste
- 1 tablespoon thyme
- 2 cloves garlic, chopped
- 1 1/2 cup non-fat milk
- 1 1/2 cups water
- 2 tablespoons flour
- Optional: chives and or parsley for garnish



Instructions:

1. Melt the butter in a large saucepan on low heat. Add the onion, garlic, and celery. Cook for a few minutes.
2. Add the potatoes, salt, pepper, thyme, and 1 1/2 cups water.
3. Cook for 15 minutes until the potatoes are tender.
4. Add flour to a small bowl. Slowly stir in milk.
5. Add the milk mix to the potatoes.
6. Transfer soup to a blender to make it smooth, if desired.
7. Cook until the soup is heated and slightly thickened.
8. Adjust the seasonings. Garnish with parsley and or chives and enjoy!

Verduras asadas al horno con ajo y hierbas (con patatas)

Ingredientes:

- 2 tazas de papas cortadas en cubitos pequeños
- 6 tazas de verduras mixtas, enlatadas o frescas, cortadas en cubitos grandes
- 1 cebolla roja cortada en gajos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1 cucharada de vinagre balsámico o jugo de limón



Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425 °F.
2. En un bol grande, mezcla el aceite de oliva, el ajo, el tomillo, el romero, el orégano, la sal y la pimienta. Añade todas las verduras cortadas y remueve hasta que queden bien cubiertas.
3. Extiende las verduras en una sola capa sobre una bandeja de horno grande (utiliza papel vegetal para facilitar la limpieza).
4. Hornea durante 30-35 minutos, removiendo a mitad del tiempo, hasta que las verduras estén doradas y tiernas.
5. Opcional: rocía con vinagre balsámico o zumo de limón antes de servir para darle un toque final brillante y sabroso.

Sopa de patata

Adaptado de: <https://masnaped.org/recipes/potato-soup-2/>

Ingredientes:

- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de apio picado
- 6 papas cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de tomillo
- 2 dientes de ajo picados
- 1 1/2 taza de leche descremada
- 1 1/2 tazas de agua
- 2 cucharadas de harina
- Opcional: cebollino y/o perejil para decorar



Instrucciones:

1. Derrita la mantequilla en una cacerola grande a fuego lento. Añada la cebolla, el ajo y el apio. Cocine durante unos minutos.
2. Añada las papatas, la sal, la pimienta, el tomillo y 1 1/2 tazas de agua.
3. Cocine durante 15 minutos hasta que las papatas estén tiernas.
4. Añada la harina a un bol pequeño. Incorpore lentamente la leche.
5. Añada la mezcla de leche a las papatas.
6. Si lo desea, pase la sopa por la batidora para que quede más cremosa.
7. Cocine hasta que la sopa esté caliente y ligeramente espesa.
8. Rectifique el sabor. Adorne con perejil y/o cebollino y ¡a disfrutar!