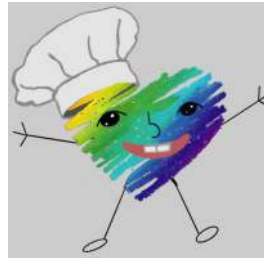


“Chef Hearty” wants to cook with you!

We here at the Heart of Longmont Church would like to help you celebrate the cooler crisp season of autumn. Everything you need to make a healthy meal is included in this bag. We encourage you to share the activity of cooking with your parents and siblings. It’s fun to read the directions, wash and measure the ingredients, prepare the meal, and sit down to enjoy the delicious food together as a family.

We hope you enjoy the meal and the time together.



Italian Sausage Vegetable Sheet Pan

Enjoy some time together as a family, while this meal roasts in your oven, making your house smell delicious.

Ingredients:

- 4 Italian Sausage links cut into coins 1 inch thick
- 1 red pepper (cut into 1/2 inch chunks)
- 1 red onion (cut into 1/2 inch chunks)
- 3 carrots (chopped into 1/2 inch chunks)
- 3 potatoes (chopped into 1/2 inch chunks)
- A few green beans
- 3 tablespoons olive oil
- ½ tablespoon minced garlic
- 1 ½ teaspoons Italian spice
- 1 teaspoon oregano
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper
- Fresh Parmesan cheese



Instructions Preheat oven to 400F.

Line a sheet pan with aluminum foil or parchment paper. Set aside.

Place the cleaned and cut carrots, potatoes and pepper chunks into a large bowl.

Drizzle with olive oil and add the garlic, Italian spice, oregano, salt and pepper. Toss to coat.

Transfer the vegetables onto the sheet pan. Spread them out evenly. Place the sausage coins on the sheet pan amongst the vegetables.

Put the green beans in the bowl the other vegetables came out of and toss them to coat them in the remaining oil and spices. Set aside.

Bake for harder veggies and sausage for 25 minutes.

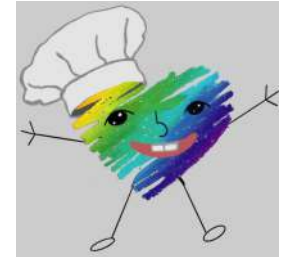
Remove from the oven mix in the green beans, sprinkle the parmesan cheese over all the veggies and sausage and return to the oven for an additional 15 minutes.



Sponsored by The Heart of Longmont

Bienvenido a “Chef Hearty”!

Aquí en la Iglesia The Heart of Longmont nos gustaría ayudarlo a celebrar la estación más fresca del otoño. Todo lo que necesitas para hacer una comida saludable está incluido en esta bolsa. Te animamos a compartir la actividad de cocinar con tus padres y hermanos. Es divertido leer las instrucciones, lavar y medir los ingredientes, preparar la comida y sentarse a disfrutar de la deliciosa comida en familia. Esperamos que disfruten de la comida y el tiempo que pasen juntos. Tus amigos, Heart of Longmont Church



Sartén de Salchicha Italiana con Verdura

Disfrute de un tiempo juntos en familia, mientras esta comida se cocina en su horno, haciendo que su casa huela delicioso.

Ingredientes:

- 4 Salchichas Italianas cortadas en rodajas de 1 pulgada de grosor
- 1 pimiento rojo (cortado en trozos de 1/2 pulgada)
- 1 cebolla roja (cortada en trozos de 1/2 pulgada)
- 3 zanahorias (picadas en trozos de 1/2 pulgada)
- 3 papas (picadas en trozos de 1/2 pulgada)
- Un poco de ejotes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de ajo picado
- 1 1/2 cucharaditas de especias italianas
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- Queso parmesano fresco



Instrucciones Precalentar el horno a 400F.

Forrae una bandeja con papel de aluminio o papel de pergamino. Reservar.

Coloque las zanahorias, papas y trozos de pimiento rojo en un tazón grande.

Rocíe con aceite de oliva y agregue el ajo, la especia italiana, el orégano, la sal y la pimienta. Agitar para cubrir.

Transfiera las verduras al sartén. Extiéndalos uniformemente. Coloque las rodajas de salchicha en el sartén entre las verduras.

Ponga los ejotes en el tazón del que salieron las otras verduras y échelos para cubrirlos con el aceite y las especias restantes. Reservar.

Hornee las verduras más duras y salchichas durante 25 minutos. Retire de la mezcla del horno los ejotes, espolvoree el queso parmesano sobre todas las verduras y salchichas y vuelva al horno durante 15 minutos adicionales.



patrocinado por el The Heart of
Longmont Methodist Church