



Butternut Squash Risotto

Serves 6 | \$ 4.33

210 calories | 9g fat (2g sat fat) | 300mg sodium | 28g carbs | 3g fiber | 5g protein per serving

Ingredients

- 1 small butternut squash (about 2 lbs)
- 1 large onion
- 3 cloves garlic
- 2 Tablespoons olive oil
- 1 cup uncooked, instant brown rice
- 4-6 cups water
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ cup grated parmesan cheese

1. Prepare your ingredients: peel and seed the butternut squash then cut into ½ inch pieces.
2. Finely chop the onion and garlic.
3. Heat the oil in a large pot over medium heat.
4. Sautee onion until it starts to brown, about 5 minutes.
5. Stir in rice and garlic and cook, stirring, for 1 minute.
6. Add butternut squash and 1 cup of hot water and cook, stirring often, until water is absorbed.
7. Repeat this until rice and butternut squash are tender, about 3 more cups of water.
8. Grate parmesan cheese. Stir in salt, pepper and parmesan cheese.

Recipe Tips: Its ok that the butternut squash pieces are irregular shapes. Be sure to continue adding water and cooking the dish until rice and squash have combined.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it a Meal

- Add a side of steamed vegetables to this recipe for a complete meal

Good For You

- Use brown rice rather than white rice because it has more vitamins and dietary minerals



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Risotto de calabaza

6 porciones | \$4.33

210 calorías | 28g carbohidratos | 9g grasa (2g grasa saturada) | 5g proteína
| 300mg sodio | 3g fibra por cada porción

Ingredientes

- 1 calabaza pequeña (2 libras)
- 1 cebolla grande
- 3 clavos de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de arroz integral instantáneo, crudo
- 4-6 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso parmesano rallado

1. Prepare sus ingredientes: pele y quite las semillas de la calabaza.
2. Después corte la calabaza en pedazos de ½ pulgada aproximadamente.
3. Corte finamente la cebolla y el ajo.
4. Ponga el aceite a fuego medio en una olla mediana.
5. Saltee la cebolla hasta que empiece a dorar, aproximadamente 5 minutos.
6. Ponga el arroz y el ajo en la olla, revuelva constantemente por un minuto.
7. Añada la calabaza y 1 taza de agua caliente, revuelva mucho, hasta que no haya más agua.
8. Repita este paso algunas veces, hasta que la calabaza y arroz estén tiernos, casi tres veces.
9. Ralle el parmesano.
10. Ponga la sal, la pimienta y el queso parmesano. Sirva caliente.

Consejo de cocina: Esta bien si los pedazos de la calabaza son de diferentes tamaños. Es muy importante que añada más agua algunas veces para que el arroz y la calabaza se puedan combinar.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Añada vegetales verdes para una cena completa

Bueno para su salud

- Use arroz integral en vez de arroz blanco porque el arroz integral tiene muchos vitaminas y minerales buenos



A member of
**FEEDING™
AMERICA**