



BBQ Cheddar Mini Pizzas with Acorn Squash and Corn

275 calories | 29g carbs | 4g fat (1.9g sat fat) | 5g protein |
374mg sodium | 4g fiber per serving

Serves 8 for \$6.12



Ingredients

- 1 acorn squash
- 3 tablespoons barbeque sauce
- 8 small flour tortillas (fajita sized)
- 1 can low salt corn, rinsed and drained
- 2 cups cheddar cheese

Heat oven to 400 degrees. Carefully, puncture the acorn squash with a sharp knife and place on a baking sheet lined with aluminum foil. Bake 40 minutes or until a fork can be easily inserted into the flesh. Remove from the oven and allow to cool for 10 minutes. Cut open the squash carefully; it will be steamy and hot inside. Remove the seeds.

In a large bowl, combine the flesh of the acorn squash with the barbeque sauce and mix well, until smooth. Spread sauce onto tortillas, sprinkle with corn and cheese, and place on the baking sheet used to prepare the squash. Bake 10 minutes or until the cheese melts and the tortilla begins to brown around the edges.

• Good Food Fast:

- Prepare the acorn squash ahead of time and this recipe is quick to get to the table on a busy weeknight.





Mini pizzas de chédar a la barbacoa con calabaza verde y maíz
275 calorías | 29g carbs | 4g fat (1.9g sat fat) | 5g proteína |
374mg sodio | 4g fibra por porción
8 porciones por \$6.12



Ingredientes

- 1 calabaza verde
- 3 cucharadas de salsa barbacoa
- 8 tortillas de trigo pequeñas (tamaño fajita)
- 1 lata de maíz bajo en sal, lavado y escurrido
- 2 tazas de queso chédar

Calienta el horno a 400 grados. Cuidadosamente, haz incisiones con un chuchillo filoso por toda la superficie de la calabaza, y ponla en una bandeja refractaria forrada en papel aluminio. Hornea durante 40 minutos o hasta que este blando al pinchar con un tenedor. Retira del horno y deja enfriar por 10 minutos. Corta la calabaza por la mitad y ábrela cuidadosamente; estará humeante y caliente por dentro. Quita las semillas.

En un bol grande, mezcla bien la pulpa de la calabaza con la salsa barbacoa hasta que quede una pasta uniforme. Unta las tortillas con la salsa, esparce un poco de maíz y queso, y ponlas en la misma bandeja que usaste para hornear la calabaza. Hornea durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita y la tortilla dore por las orillas.

- *Comida buena y rápida:*
- *Ten la calabaza verde lista con antelación, y esta receta será algo muy rápido de preparar para la cena en uno de esos días de semana en los que estás muy ocupado/a por la noche.*

