



Baked Acorn Squash Rings

Servings: 4
Total cost: \$3.15



STEP 1: Preheat oven to 400° F.



STEP 2: Cut the acorn squash in half and scoop out the pulp and seeds with a spoon.



STEP 3: Cut the acorn squash into slices and arrange on a rimmed sheet pan.



STEP 4: Drizzle olive oil over the acorn squash slices. Sprinkle with brown sugar if desired, Add the salt and pepper.



STEP 5: Roast the squash until it is easy to pierce with a fork, about 25 minutes. Remove from oven and serve warm.

INGREDIENTS

- 1 acorn squash cut into ½-inch slices
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon ground black pepper
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons brown sugar (optional)



Reduce Food Waste Wash the seeds removed from the squash and toast in the oven for 20 minutes or until the liquid cooks off and they are crunchy. Toss with a little salt and your favorite spices for a healthy snack.

127 Calories | 18g Carbs | 6g Sugar | 2g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 1g Protein | 296mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Aritos de Calabaza Verde al Horno

Porciones: 4
Total cost: \$3.15

INGREDIENTES

- 1 calabaza verde cortada en rebanadas de ½ pulgada
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar moreno (opcional)



Paso 1: Precalienta el horno a 400° F.



Paso 2: Corte la calabaza verde por la mitad, quite la pulpa y las semillas con una cuchara.



Paso 3: Rebane la calabaza verde y disponga en una bandeja fina con bordes.



Paso 4: Rocíe aceite de oliva sobre las rebanadas de calabaza. Espolvoree azúcar moreno si lo desea, sal y pimienta.



Paso 5: Hornee la calabaza por unos 25 minutos, hasta que permita traspasarla con un tenedor. Retire del horno y sirva tibio.

Desperdicia Menos Comida Lava las semillas de la calabaza y tuéstalas en el horno por 20 minutos o hasta que se evapore todo el líquido y estén crujientes. Alíñalas con sal y con tus especias favoritas y tendrás una merienda saludable.

127 Calorías | 18g Carbs | 6g Azúcar | 2g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 1g Proteína | 296mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes