



Roasted Butternut Squash

Servings: 6
Total cost: \$4.80

INGREDIENTS

- 1 large butternut squash (diced)
- 1 tablespoon olive oil
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon ground sage (optional)



STEP 1: Pre-heat oven to 425° F.



STEP 2: Peel Butternut squash and chop into small ½ inch squares and place in a bowl.



STEP 3: Add the remaining ingredients (olive oil, salt, pepper and sage) and stir.



STEP 4: Lay out on a baking sheet and bake for 30 minutes (or until squash is soft throughout and golden brown on the outside).

Note

Wash and dry seeds and add olive oil and a sprinkle of salt. Roast seeds at 275° F for 15 minutes and enjoy as a snack.

65 Calories | 11g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 2g Fat (0g Sat Fat) | 1g Protein | 101mg Sodium Per Serving

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



Calabaza Asada

Porciones: 6
Costo Total: \$4.80

INGREDIENTES

- 1 calabaza grande (cortada en dados)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de salvia molida (opcional)



Paso 1: Precaliente el horno a 425° F.



Paso 2: Pele la calabaza, córtela en cuadrados pequeños de ½ pulgada y colóquela en un bol.



Paso 3: Agregue los ingredientes restantes (aceite de oliva, sal, pimienta y salvia) y mezcle.



Paso 4: Extienda en una bandeja para hornear y lleve al horno durante 30 minutos (o hasta que la calabaza esté completamente blanda adentro y dorada en el exterior).

Nota Lave y seque las semillas, agregue aceite de oliva y una pizca de sal. Ase las semillas a 275 grados durante 15 minutos y disfruta.

65 Calorias | 11g Carbs | 2g Azucar | 2g Fibra | 2g Grasa Total (0g Grasa Saturada) | 1g Proteina | 101mg Sodio

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