

Roasted Butternut Squash

Servings: 6

Diet: Vegetarian, Vegan & Gluten-Free

Ingredients

- 1 large butternut squash, peeled and cut into ½ inch cubes
- 1 tablespoon oil
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: 1 teaspoon dried ground sage or dried thyme

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 425°F. Place the butternut squash in a large bowl.

STEP 2: Add the remaining ingredients to the bowl with the squash. Toss thoroughly to coat the squash.

STEP 3: Spread the squash in a single layer on a baking sheet lined with parchment paper. Bake for 30 minutes or until the squash is tender and golden brown, mixing halfway through.



- **Reduce Food Waste:** Wash and dry the seeds, toss with oil and sprinkle with salt. Roast seeds at 275° F for 15 minutes and enjoy as a snack.
- **Ingredient Swap:** Substitute butternut squash for acorn or delicata squash.



Per Serving: 60 Calories | 11g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 2.5g Fat (0g Sat Fat) | 1g Protein | 100mg Sodium

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

Calabaza asada

Porciones: 6

Dieta: vegetariana, vegana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 calabaza butternut grande, pelada y cortada en cubos de ½ pulgada
- 1 cucharada de aceite
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: 1 cucharadita de salvia seca molida o tomillo seco

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 425°F. Coloque la calabaza butternut en un bol grande.

PASO 2: Agregue los ingredientes restantes al bol que contiene la calabaza. Mezcle bien hasta que la calabaza esté cubierta.

PASO 3: Coloque la calabaza en una sola capa sobre una bandeja para hornear, previamente cubierta con papel pergamino. Hornee durante 30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y dorada, removiendo a la mitad de la cocción.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Lave y seque las semillas, mézclelas con aceite y espolvoréelas con sal. Ase las semillas a 275 °F durante 15 minutos y disfrútelas como colación.
- **Intercambio de ingredientes:** Sustituya la calabaza butternut por calabaza bellota o calabaza delicata.



Por porción: 60 calorías | 11g carbohidratos | 2g azúcar | 2g fibra | 2,5g grasa (0g grasa saturada) | 1g proteína | 100mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes