

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

الكوسا الجوزية المحمصة

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: باتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- 1 ثمرة كوسا كبيرة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات حجم الواحدة منها ½ بوصة
- 1 ملعقة زيت
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختياري: 1 ملعقة صغيرة من المرمية المطحونة المجففة أو الزعتر المجفف

إرشادات

الخطوة 1: يُسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت. توضع الكوسا في وعاء كبير.

الخطوة 2: تُضاف باقي المكونات إلى الوعاء مع الكوسا. تُخلط المكونات جيداً لغمر الكوسا.

الخطوة 3: تُوزع الكوسا في طبقة واحدة على صينية خبز مبطنة بورق الزبدة. تُخبز لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح الكوسا طرية وذهبية اللون، مع التقليب في منتصف المدة.



- **تقليل هدر الطعام:** تُغسل البذور وتُجفف، ثم تُخلط بالزيت ويُرش عليها الملح. تُحمص البذور على درجة حرارة 275 فهرنهايت لمدة 15 دقيقة لتصبح وجبة خفيفة مميزة.
- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استبدال الكوسا بقرع البلوط أو قرع ديليكاتا.



لكل وجبة: 60 سعرة حرارية | 11 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 2.5 جرام دهون (0 جرام دهون مشبعة) | 1 جرام بروتين | 100 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes