

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

የተጠበሰ የበተርኒት ስኳሽ

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን፣ ቬጋን እና ከግሉቲን-19

ግብዓቶች

- 1 ትልቅ የበተርኒት ስኳሽ፣ ተልጦ በ ½ ኢንች ኩብ ቅርፅ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጮች:- 1 የሻይ ማንኪያ ደርቆ የተፈጨ ሴጅ ወይም ደረቅ ጦስኝ



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ፍሬዎችን አጥቦው ያድርቁት፣ በዘይት እያጠዙ ይደባልቁት እና ጨው ያክሉበት። በ 275° F ለ 15 ደቂቃዎች ፍሬዎችን ይጥብሱት እና በሰናክ መልክ ይመገቡት።
- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** የበተርኒት ስኳሽን በአኮርን ወይም በዲሊካታ ስኳሽ ይተኩ።

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አቨኑን በ 425°F አስቀድመው ያሙቁት። በትልቅ ጎድጓዳ ሳሃን ውስጥ የበተርኒት ስኳሽን ይጨምሩ።

ደረጃ 2:- የቀሩ ንጥረ ነገሮችን ከስኳሹ ጋር ወደ ጎድጓዳ ሳሃኑ ይጨምሩ። ስኳሹን በተዘጋጁት ንጥረ ነገሮች ለመለወስ በደንብ እያጠዙ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 3:- ስኳሹን በብራና (parchment) ወረቀት በተሸፈነ የመጋገሪያ ሰሀን ላይ በነጠላ ንብርብ ያሰራጩ። ለ 30 ደቂቃዎች ያህል ወይም ስኳሹ እስኪበሰል ድረስ እንዲሁም ወርቅ ቡናማ እስኪመስል ድረስ፣ በመሀል እያቀላቀሉ ይጋግሩት።

