

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# کدو حلوائی کبابی

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



## مواد تشکیل دهنده

- عدد کدو حلوائی بزرگ، پوست کنده و به مکعب های نیم اینچی خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- اختیاری: 1 قاشق چایخوری مریم گلی خشک آسیاب شده یا آویشن خشک

## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** فر را با دمای 425 درجه فارنهایت گرم کنید. کدو حلوائی را در یک کاسه بزرگ قرار دهید.

**مرحله 2:** مواد باقی مانده را به کاسه حاوی کدو حلوائی اضافه کنید. کاملاً زیر و رو کنید تا کدوها به مواد آغشته شوند.

**مرحله 3:** کدو حلوائی را در یک لایه روی سینی فر که با کاغذ روغنی پوشانده شده است، پخش کنید. به مدت 30 دقیقه یا تا زمانی که کدو حلوائی نرم و طلایی رنگ شود، بپزید و در اواسط پخت، مواد را مخلوط کنید.

• **کاهش ضایعات مواد غذایی:** دانه ها را بشویید و خشک کنید، با روغن مخلوط کنید و روی آنها نمک بپاشید. دانه ها را به مدت 15 دقیقه در دمای 275° درجه فارنهایت برشته کنید و به عنوان میان وعده میل کنید.

• **تعویض مواد:** کدو حلوائی گردویی را با کدو حلوائی بلوطی یا کدو حلوائی **ظریف** جایگزین کنید.



در هر وعده: 60 کالری | 11 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 2.5 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 100 گرم پروتئین | 350 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید