

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

Courge musquée rôtie

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétarien, végétalien et sans gluten

Ingrédients

- 1 grosse courge musquée, pelée et coupée en cubes d'environ 1 cm
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- Optionnel : 1 cuillère à café de sauge séchée moulue ou de thym séché

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 220 °C (425 °F). Placez la courge musquée dans un grand bol.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les ingrédients restants dans le bol contenant la courge. Mélangez bien pour enrober la courge.

ÉTAPE 3 : Étalez les courges en une seule couche sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée, en remuant à mi-cuisson.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lavez et séchez les graines, mélangez-les avec de l'huile et saupoudrez-les de sel. Faites griller les graines à 135 °C (275 °F) pendant 15 minutes et dégustez-les comme collation.
- **Échange d'ingrédients :** Remplacez la courge musquée par une courge poivrée ou une courge delicata.



Par portion : 60 calories | 11 g de glucides | 2 g de sucre | 2 g de fibres | 2,5 g de lipides (0 g de lipides saturés) | 1 g de protéines | 100 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes