

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

پاخه شوي اوږده کدو گان

خوځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونک



- **د خوړو ضايعات را کم کړئ:** تخمونه ومينځئ او وچ يې کړئ، تيلو يې پر سر واچوئ او مالگه پرې تيت کړئ. تخمونه د 15 دقيقو لپاره په 275° درجو کې وخورئ او د ناشتې په توگه يې وخورئ.
- **د اجزاوو تعويض:** د اوږد کدو پر ځای د اکارن يا ډيلیکاتا کدو وکاروئ.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 لوی اوږد کدو، چې پوست يې ليرې شوی او په 1/2 معکب ډوله ټوټو کې پرې شوی
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1/4 د چای کاشوغه مالگه
- 1/2 د چای کاشوغه تور مرچ
- اختياري: 1 د چايو کاشوغه وچ شوې سيح يا وچ سعتر (تایم)

لارښوونې:

- 1 گام:** منقل تر 425°F پورې گرم کړئ. اوږد کدو په يوه لويه کاسه کې کېږدئ.
- 2 گام:** پاتې اجزا د کدو سره په کاسه کې اضافه کړئ. پر سر شيان واچوئ ترڅو پرې پت شي.
- 3 گام:** يوه طبقه کدو د پخولو پر کاغذ باندې چې د پارچمنټ کاغذ سره پوښل شوی وي، خپور کړئ. شاوخوا 30 دقيقې يې وڅرخوئ، يا تر هغه چې کدو نرم شي او طلايي نسواري رنګ واخلي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 60 کالوري | 11 گرامه کاربوهايډرېټ | 2 گرامه بوره | 2 گرامه فايبر | 2.5 گرامه غوړ (0 گرامه مشبوع غوړ) | 11 گرامه پروټين | 100 ملی گرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ