

# 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)

# Bí hồ lô nướng

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 1 quả bí hồ lô lớn, gọt vỏ và cắt hạt lựu cỡ ½ inch
- 1 thìa canh dầu
- ¼ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- Tùy chọn: 1 thìa cà phê bột cây xô thơm (sage) khô hoặc cỏ xạ hương (thyme) khô

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Làm nóng lò ở nhiệt độ 425°F. Cho bí hồ lô vào tô lớn.

**BƯỚC 2:** Thêm các nguyên liệu còn lại vào tô cùng với bí. Trộn đều để bí được ngấm đều gia vị.

**BƯỚC 3:** Trải bí thành một lớp trên khay nướng có lót giấy nến. Nướng trong 30 phút hoặc đến khi bí mềm và vàng, đảo một lần giữa thời gian nướng.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Rửa sạch và lau khô hạt bí, trộn với dầu và rắc chút muối. Nướng hạt ở 275°F trong 15 phút và dùng như món ăn vặt.
- **Thay thế nguyên liệu:** Có thể thay bí hồ lô bằng bí sồi (acorn) hoặc bí delicata.



Trong mỗi khẩu phần: 60 Calo | 11g Tinh bột | 2g Đường | 2g Chất xơ | 2,5g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 1g Protein | 100mg Natri  
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)