

Baked Acorn Squash

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 acorn squash, cut into 1-inch slices, seeds and pulp removed
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: 2 tablespoons brown sugar

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400°F.

STEP 2: Toss sliced acorn squash with oil, salt and pepper. Add brown sugar if desired. Arrange in a single layer on a baking sheet.

STEP 3: Roast the squash for about 25 minutes or until it is easily pierced with a fork. Remove from oven and serve warm.



- **Reduce Food Waste:** Wash the seeds and toast in the oven for 20 minutes or until they are crunchy. Toss with salt and other spices.
- **Did you know?** Acorn squash contains vitamins A and C, potassium, magnesium and fiber.



Per Serving: 100 Calories | 11g Carbs | 0g Sugar | 2g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 1g Protein | 290mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Calabaza bellota asada

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 calabaza bellota, cortada en rodajas de 1 pulgada, sin semillas ni pulpa.
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: 2 cucharadas de azúcar morena

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F.

PASO 2: Mezcle las rodajas de calabaza con aceite, sal y pimienta. Agregue azúcar morena si lo desea. Dispóngalas en una sola capa en una bandeja para hornear.

PASO 3: Ase la calabaza durante unos 25 minutos o hasta que pueda perforarla fácilmente con un tenedor. Retire del horno y sirva tibio.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Lave las semillas y tuéstelas en el horno por 20 minutos o hasta que adquieran una textura crujiente. Mézclelas con sal y otras especias.
- **¿Sabía qué?** La calabaza bellota es rica en vitaminas A y C, así como en potasio, magnesio y fibra.



Por porción: 100 calorías | 11g carbohidratos | 0g azúcar | 2g fibra | 7g grasa (1g grasa saturada) | 1g proteína | 290mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes