

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.



QUICK TIPS

- **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

قرع الجوز المخبوز

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **تقليل هدر الطعام:** تُغسل البذور وتحمّص في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تصبح مقرمشة. يُقلب بالملح والتوابل الأخرى.
- **هل تعلم؟** يحتوي قرع الجوز على فيتامينات A و C والبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف.

المقادير

- 1 قرع الجوز مقطع إلى شرائح بسماكة 1 بوصة مع إزالة البذور واللب
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختياري: 2 ملاعق سكر بني

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت.
- الخطوة 2:** يُقلب قرع الجوز المقطع بالزيت والملح والفلفل. يُضاف السكر البني عند الرغبة. يُرتب في طبقة واحدة على صينية خبز.
- الخطوة 3:** يُشوى قرع الجوز لمدة 25 دقيقة أو حتى يمكن اختراقه بسهولة بالشوكة. يُرفع من الفرن ويُقدم دافئاً.