

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

የተጋገረ አኮርን ስኳሽ

የገበታው መጠን፡- 4

አመጋገብ፡- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- ውስጡ ያሉ ዘሮች እና ፕልፕ ተወግዶ፣ ወደ ባለ 1-ኢንች ስላይሶች የተቆራረጠ፣ 1 አኮርን ስኳሽ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጮች፡- 2 የሾርባ ማንኪያ ቡኒ ስኳር

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- አቨኖ 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት።

ደረጃ 2፡- አኮርን ስኳሹን ከዘይት፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬው ጋር ይቀላቅሉት። ከፈለጉ ቡኒ ስኳር የጨምሩ። በመጋገሪያው ሰሃን ላይ በነጠላ ንብርብር ያዘጋጁት።

ደረጃ 3፡- ስኳሱን ለ25 ደቂቃ ያህል ያብስሉት ወይም በሹካ በቀላሉ እስኪበሳ ድረስ ያብስሉት። ከአቨኖ ያውጡ እና ያቅርቡት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ፡-** ዘሮቹን ይጠቡ እና ለ 20 ደቂቃዎች ወይም በመጠኑ እስኪደርቁ ድረስ በአቨኖ ውስጥ መጥበስ። ከጨው እና ሌሎች ቅመማ ቅመሞች ጋር ይቀላቅሉት።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የአኮርን ስኳሽ ሺታሚን ኤ እና ሲ፣ ፖታሲየም፣ ማግኒዥየም እና ፋይበር ይዟል።