

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

کدو حلوائی بلوط پخته شده

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- کاهش ضایعات مواد غذایی: دانه ها را بشویید و به مدت 20 دقیقه یا تا زمانی که ترد شوند در فر برشته کنید. با نمک و سایر ادویه ها مخلوط کنید.
- آیا میدانستید؟ کدو حلوائی بلوط حاوی ویتامین های A و C، پتاسیم، منیزیم و فیبر است.

مواد تشکیل دهنده

- 1 کدو حلوائی بلوط، به برش های 1 اینچی بریده شده، دانه ها و پالپ آن جدا شده است
- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- اختیاری: 2 قاشق غذاخوری شکر قهوه ای

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید.
- مرحله 2:** کدو حلوائی بلوط را با روغن، نمک و فلفل مخلوط کنید. در صورت تمایل شکر قهوه ای را اضافه کنید. یک لایه روی یک ورقه پخت بچینید.
- مرحله 3:** کدو حلوائی را حدود 25 دقیقه یا تا زمانی که به راحتی با چنگال سوراخ شود تفت دهید. از فر خارج کرده و گرم سرو کنید.