

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

پوخ شوي اکورن کدو

څو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



چټکي لارښوونې

- د خوړو ضایعات را کم کړئ: تخمونه ومینځئ او په تنور کې یې د 20 دقیقو لپاره یا تر هغه وخته پورې پاڅه کړئ چې کرپډونکي شي. له مالګې او نورو مصالحو سره یې ګډ کړئ.
- ایا تاسو پوهیږئ؟ د اکورن کدو ویتامین A او C، پوټاشیم، مګنیزیم او فایبر لري.

ترکیب یعنی اجزاي

- 1 د اکورن کدو، په 1 انچه ټوټو سره پرې کړئ، تخمونه او غوښه یې لرې شوې کړئ
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشو غي غوړي
- 1/4 د چای کاشو غه مالګه
- 1/2 د چای کاشو غه تور مرچ
- اختیاري: 2 د ډوډۍ خوړلو کاشو غي قهوه یې بوره

لارښوونې:

- 1 ګام: منقل تر 400°F پورې ګرم کړئ.
- 2 ګام: ټوټه شوې اکورن کدو له غوړ، مالګې او مرچو سره ګډ کړئ. که مو خوښه وي، قهوه یې بوره پکې اضافه کړئ. د پخولو په پاڼه کې یې په یوه طبقه کې تنظیم کړئ.
- 3 ګام: د کدو شاوخوا 25 دقیقو لپاره یا تر هغه چې په اسانۍ سره په کاشو غینجې سره ټوټې شي، پوخ کړئ. له تنور څخه وباسئ او ګرم یې وړاندې کړئ یعنی خوړئ.