

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

Bí ngòì nướng

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 quả bí ngòì, cắt thành lát dày khoảng 1 inch, bỏ hạt và phần cùi
- 2 thìa canh dầu
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- Tùy chọn: 2 thìa canh đường nâu

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F.

BƯỚC 2: Trộn bí ngòì đã thái lát với dầu, muối và hạt tiêu. Thêm đường nâu nếu muốn. Xếp thành một lớp trên khay nướng.

BƯỚC 3: Nướng bí ngòì trong khoảng 25 phút hoặc đến khi bí dễ dàng chọc được bằng nĩa. Lấy ra khỏi lò và thưởng thức khi còn ấm.



BÍ QUYẾT BÒ TÚI

- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Rửa sạch hạt và nướng trong lò trong vòng 20 phút hoặc cho đến khi hạt giòn. Trộn với muối và các loại gia vị khác.
- **Bạn có biết?** Bí ngòì chứa vitamin A và C, kali, magie và chất xơ.