



ROASTED BUTTERNUT SQUASH

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 40-45 minutes

SERVES: 7

INGREDIENTS

- 1 large butternut squash (about 3 pounds), halved, seedless
- 1 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper
- ¼ cup water

PREPARATION

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Place the squash halves flesh side up in a pan with raised edges. Drizzle olive oil on top and sprinkle salt and pepper.
3. Turn the squash flesh side down and pour about ¼ cup of water in the bottom of the pan.
4. Bake in the oven, uncovered, for about 40-45 minutes, until the squash becomes really soft and can easily be pierced with the tip of a sharp knife.
5. When the squash is fully cooked, remove it from the oven and allow to cool until you can safely handle it. Scoop out the flesh with a spoon.
6. Serve as is or mash roughly with a fork or potato masher and enjoy!



Kitchen tip: To easily cut squash, first poke holes in the squash using a fork. Slice the top and bottom off the squash. Using a microwave safe plate, microwave the squash for 3-4 minutes. Let the squash cool slightly, cut in half, and scoop out the seeds

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1/2 cup (174g)
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 575mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

SOURCE

<http://www.foodnetwork.com>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 1/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CALABAZA MOSCADA ROSTIZADA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 40-50 minutos

PORCIONES: 7

INGREDIENTES

- 1 calabaza moscada grande (aprox. 3 libras), a la mitad, sin semillas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de agua

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Colocar la calabaza con la parte de la pulpa hacia arriba en una charola para hornear. Rociar el aceite de oliva, la sal y pimieienta por encima.
3. Voltear las calabazas con la parte de la pulpa hacia abajo y agregar agua en la parte inferior del molde
4. Cocinar en el horno, destapada, de 40-45 minutos, hasta que la calabaza este tan suave que fácilmente se puede perforar con la punta de un cuchillo.
5. Una vez que la calabaza termine de cocinarse, sacar del horno y dejar enfriar hasta que sea posible agarrarla de manera segura. Sacar la pulpa con una cuchara.
6. Servir así mismo o machaque con un tenedor o un triturador de papas y disfrute.

Consejo de cocina: Para poder cortar la calabaza fácilmente, use un tenedor y perforar por afuera. Rebanar la parte de arriba y abajo. Usando un plato seguro para uso de microondas, meter al microondas de 3-4 minutos. Dejar que se enfríe un poco y después cortar la calabaza a la mitad y sacar las semillas.



Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1/2 cup (174g)
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 79mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 575mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FUENTE

<http://www.foodnetwork.com>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés