

Fall Roasted Butternut Squash

Servings 6

- 1 butternut squash (about 2 pounds) peeled, seeded and cut into ¾ inch chunks
- 2 crisp apples (quartered, cut into 1-inch chunks)
- 1 small onion cut into quarters (1-inch chunks)
- ¼ cup walnuts (or hazelnuts, pecans, almonds)
- 2 Tablespoons olive oil
- 1 teaspoon dried sage, thyme or rosemary
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 1 Tablespoon butter
- ¼ cup dried cranberries (or raisins)
- 1 Tablespoons maple syrup



Instructions

1. Preheat oven to 375°F.
2. Rinse and peel squash. Cut off ends and discard. Cut squash at the neck, creating a narrow end and a round end. Cut round end in half and scoop out seeds with a spoon. Cut both ends into ¾-inch, even-sized cubes.
3. Chop onion into ¾ inch pieces.
4. Coarsely chop walnuts. Set aside.
5. In a large bowl, add squash and apples. Toss with oil, butter, maple syrup, sage, salt and ground black pepper.
6. Spread squash mix evenly on a baking sheet. Roast, stirring once, until tender, about 35 minutes.
7. In a small pan, roast walnuts and cook until fragrant, about 5 minutes.
8. Gently toss sprinkle cranberries and walnuts over the cooked squash.

<https://cookingmatters.org/recipes/holiday-roasted-butternut-squash/>

Nutrition Facts	
Serving Size ¾ cup	
Servings Per Recipe 6	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Sugars 11g	
Protein 2g	
Vitamin A 290%	Vitamin C 35%
Calcium 6%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Calabaza asada en otoño

Porciones 6

- 1 calabaza (aproximadamente 2 libras) pelada, sin semillas y cortada en trozos de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- 2 manzanas crujientes (cortadas en cuartos y en trozos de 1 pulgada)
- 1 cebolla pequeña cortada en cuartos (trozos de 1 pulgada)
- $\frac{1}{4}$ de taza de nueces (o avellanas, pecanas, almendras)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de salvia seca, tomillo o romero
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ de taza de arándanos secos (o pasas)
- 1 cucharada de jarabe de arce



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Enjuague y pele la calabaza. Corte los extremos y deséchelos. Corte la calabaza por el cuello, creando un extremo angosto y un extremo redondo. Corte el extremo redondo por la mitad y retire las semillas con una cuchara. Corte ambos extremos en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada de tamaño uniforme.
3. Picar la cebolla en trozos de $\frac{3}{4}$ de pulgada.
4. Picar las nueces en trozos grandes. Reservar.
5. En un bol grande, añade la calabaza y las manzanas. Mezcla con el aceite, la mantequilla, el jarabe de arce, la salvia, la sal y la pimienta negra molida.
6. Distribuya la mezcla de calabaza de manera uniforme sobre un papel de hornear. Ásela, revolviendo una vez, hasta que esté tierna, aproximadamente 35 minutos.
7. En una sartén pequeña, tuesta las nueces y cocínalas hasta que desprendan un aroma fragante, aproximadamente 5 minutos.
8. Mezcle suavemente los arándanos y las nueces sobre la calabaza cocida.

<https://cookingmatters.org/recipes/holiday-roasted-butternut-squash/>

Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup	
Servings Per Recipe 6	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Sugars 11g	
Protein 2g	
Vitamin A 290%	Vitamin C 35%
Calcium 6%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	