

Savory Baked Pumpkin

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

- 1 sugar pumpkin (about 2 pounds)
- 2 tablespoons oil (or melted butter)
- 1 teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon chili powder (or smoked paprika)



1. Preheat your oven to 425 degrees F. Set an oven rack to the lowest position. Line a large, rimmed baking sheet with high-heat-resistant parchment paper.
2. Wash and dry the pumpkin. Place it in the microwave and microwave it for one minute on high, to soften.
3. Carefully cut the pumpkin in half (slice to the side of the stem). Use a large metal spoon to remove the pulp and the seeds. If desired, save the seeds to make roasted pumpkin seeds.
4. Cut each pumpkin half into four one-inch-thick slices.
5. Using a vegetable peeler, peel the skin off, then cut each pumpkin slice into 1-inch cubes.
6. Place the pumpkin cubes in a large bowl. Add the oil and spices then evenly coat the pumpkin chunks.
7. Arrange the pumpkin cubes in a single layer on the prepared baking sheet. Bake them until tender, about 30 minutes, tossing them halfway through. Serve immediately.



Adapted from: healthyrecipesblogs.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Savory Baked Pumpkin

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

- 1 sugar pumpkin (about 2 pounds)
- 2 tablespoons oil (or melted butter)
- 1 teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon chili powder (or smoked paprika)



1. Preheat your oven to 425 degrees F. Set an oven rack to the lowest position. Line a large, rimmed baking sheet with high-heat-resistant parchment paper.
2. Wash and dry the pumpkin. Place it in the microwave and microwave it for one minute on high, to soften.
3. Carefully cut the pumpkin in half (slice to the side of the stem). Use a large metal spoon to remove the pulp and the seeds. If desired, save the seeds to make roasted pumpkin seeds.
4. Cut each pumpkin half into four one-inch-thick slices.
5. Using a vegetable peeler, peel the skin off, then cut each pumpkin slice into 1-inch cubes.
6. Place the pumpkin cubes in a large bowl. Add the oil and spices then evenly coat the pumpkin chunks.
7. Arrange the pumpkin cubes in a single layer on the prepared baking sheet. Bake them until tender, about 30 minutes, tossing them halfway through. Serve immediately.



Adapted from: healthyrecipesblogs.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

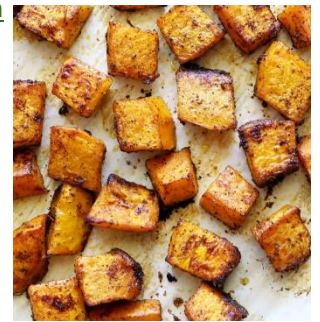
Calabaza Horneada

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

- 1 calabaza de azúcar (aproximadamente 2 libras)
- 2 cucharadas de aceite (o mantequilla derretida)
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo (o pimentón ahumado)



1. Precaliente su horno a 425 grados F. Coloque una rejilla del horno en la posición más baja. Forre una bandeja para hornear grande y con borde con papel pergamino resistente al calor.
2. Lavar y secar la calabaza. Colóquela en el microondas y caliéntela durante un minuto a temperatura alta, para que se ablande.
3. Cortar con cuidado la calabaza por la mitad (cortar hasta el lado del tallo). Utilizar una cuchara metálica grande para retirar la pulpa y las semillas. Si se desea, guardar las semillas para hacer pipas de calabaza asadas.
4. Cortar cada mitad de calabaza en cuatro rodajas de una pulgada de grosor.
5. Con un pelador de verduras, pelar la piel y cortar cada rodaja de calabaza en cubos de una pulgada.
6. Colocar los cubos de calabaza en un bol grande. Añade el aceite y las especias y luego cubre uniformemente los trozos de calabaza.
7. Colocar los cubos de calabaza en una sola capa en la bandeja de horno preparada. Hornéelos hasta que estén tiernos, unos 30 minutos, removiéndolos a mitad de camino. Servir inmediatamente.



Adaptado de: healthyrecipesblogs.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

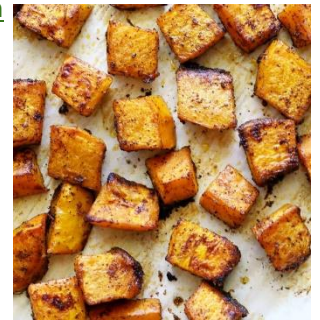
Calabaza Horneada

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

- 1 calabaza de azúcar (aproximadamente 2 libras)
- 2 cucharadas de aceite (o mantequilla derretida)
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo (o pimentón ahumado)



1. Precaliente su horno a 425 grados F. Coloque una rejilla del horno en la posición más baja. Forre una bandeja para hornear grande y con borde con papel pergamino resistente al calor.
2. Lavar y secar la calabaza. Colóquela en el microondas y caliéntela durante un minuto a temperatura alta, para que se ablande.
3. Cortar con cuidado la calabaza por la mitad (cortar hasta el lado del tallo). Utilizar una cuchara metálica grande para retirar la pulpa y las semillas. Si se desea, guardar las semillas para hacer pipas de calabaza asadas.
4. Cortar cada mitad de calabaza en cuatro rodajas de una pulgada de grosor.
5. Con un pelador de verduras, pelar la piel y cortar cada rodaja de calabaza en cubos de una pulgada.
6. Colocar los cubos de calabaza en un bol grande. Añade el aceite y las especias y luego cubre uniformemente los trozos de calabaza.
7. Colocar los cubos de calabaza en una sola capa en la bandeja de horno preparada. Hornéelos hasta que estén tiernos, unos 30 minutos, removiéndolos a mitad de camino. Servir inmediatamente.



Adaptado de: healthyrecipesblogs.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664