

Cinnamon Toast Pumpkin Seeds

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

Makes: 10 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

3 tablespoons butter, melted
1 teaspoon ground cinnamon
¼ teaspoon salt
1 ½ cups pumpkin seeds
2 tablespoons white sugar



1. Preheat oven to 300 degrees F (150 degrees C).
2. Mix butter, cinnamon, and salt together in a bowl.
3. Place pumpkin seeds in a large bowl and pour butter mixture over seeds; toss to evenly coat. Spread coated seeds in a single layer onto a baking sheet.
4. Bake in the preheated oven, stirring occasionally, until seeds are lightly browned, about 40 minutes. Remove baking sheet from oven; sprinkle sugar over seeds and stir until evenly coated.



Adapted from: allrecipes.com

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

Cinnamon Toast Pumpkin Seeds

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

Makes: 10 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

3 tablespoons butter, melted
1 teaspoon ground cinnamon
¼ teaspoon salt
1 ½ cups pumpkin seeds
2 tablespoons white sugar



1. Preheat oven to 300 degrees F (150 degrees C).
2. Mix butter, cinnamon, and salt together in a bowl.
3. Place pumpkin seeds in a large bowl and pour butter mixture over seeds; toss to evenly coat. Spread coated seeds in a single layer onto a baking sheet.
4. Bake in the preheated oven, stirring occasionally, until seeds are lightly browned, about 40 minutes. Remove baking sheet from oven; sprinkle sugar over seeds and stir until evenly coated.



Adapted from: allrecipes.com

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

Semillas de Calabaza Tostadas a la Canela

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

Hace: 10 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

3 cucharadas de mantequilla derretida
1 cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de sal
1 ½ tazas de semillas de calabaza
2 cucharadas de azúcar blanco



1. Precalentar el horno a 300 grados F (150 grados C).
2. Mezclar la mantequilla, la canela y la sal en un bol.
3. Colocar las semillas de calabaza en un bol grande y verter la mezcla de mantequilla sobre las semillas; remover para cubrir las uniformemente. Extienda las semillas recubiertas en una sola capa en una bandeja para hornear.
4. Hornear en el horno precalentado, removiendo ocasionalmente, hasta que las semillas estén ligeramente doradas, unos 40 minutos. 5. Retirar la bandeja del horno; espolvorear el azúcar sobre las semillas y remover hasta que queden uniformemente cubiertas.



Adaptado de: allrecipes.com

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

Semillas de Calabaza Tostadas a la Canela

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

Hace: 10 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

3 cucharadas de mantequilla derretida
1 cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de sal
1 ½ tazas de semillas de calabaza
2 cucharadas de azúcar blanco



1. Precalentar el horno a 300 grados F (150 grados C).
2. Mezclar la mantequilla, la canela y la sal en un bol.
3. Colocar las semillas de calabaza en un bol grande y verter la mezcla de mantequilla sobre las semillas; remover para cubrir las uniformemente. Extienda las semillas recubiertas en una sola capa en una bandeja para hornear.
4. Hornear en el horno precalentado, removiendo ocasionalmente, hasta que las semillas estén ligeramente doradas, unos 40 minutos. 5. Retirar la bandeja del horno; espolvorear el azúcar sobre las semillas y remover hasta que queden uniformemente cubiertas.



Adaptado de: allrecipes.com

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