

Cinnamon Roasted Butternut Squash

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

Makes 4-5 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 large butternut squash cut into 1-inch cubes
1 ½ tablespoons extra-virgin olive oil
1 ½ tablespoons pure maple syrup
1 ¾ teaspoons kosher salt
¾ teaspoon ground cinnamon
½ teaspoon ground black pepper
1 tablespoon chopped fresh rosemary



1. Preheat the oven to 400 degrees F. Coat two baking sheets with nonstick spray.
2. Place the squash cubes in a large bowl. Drizzle with olive oil and maple syrup, then sprinkle the salt, cinnamon, and pepper over the top.
3. Toss to coat, then divide between the two baking sheets, discarding any excess liquid that collects at the bottom of the bowl. Spread the cubes in a single layer on the prepared baking sheets, taking care that they do not overlap.
4. Bake for 15 minutes. Remove the pans from the oven, turn the cubes with a spatula, then return to the oven. Continue baking until the squash is tender, about 10 to 15 additional minutes. Remove from the oven and sprinkle the rosemary over the top. Serve warm.



*Adapted from: wellplated.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Cinnamon Roasted Butternut Squash

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

Makes 4-5 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 large butternut squash cut into 1-inch cubes
1 ½ tablespoons extra-virgin olive oil
1 ½ tablespoons pure maple syrup
1 ¾ teaspoons kosher salt
¾ teaspoon ground cinnamon
½ teaspoon ground black pepper
1 tablespoon chopped fresh rosemary



1. Preheat the oven to 400 degrees F. Coat two baking sheets with nonstick spray.
2. Place the squash cubes in a large bowl. Drizzle with olive oil and maple syrup, then sprinkle the salt, cinnamon, and pepper over the top.
3. Toss to coat, then divide between the two baking sheets, discarding any excess liquid that collects at the bottom of the bowl. Spread the cubes in a single layer on the prepared baking sheets, taking care that they do not overlap.
4. Bake for 15 minutes. Remove the pans from the oven, turn the cubes with a spatula, then return to the oven. Continue baking until the squash is tender, about 10 to 15 additional minutes. Remove from the oven and sprinkle the rosemary over the top. Serve warm.



*Adapted from: wellplated.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Calabaza asada a la canela

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

Hace 4-5 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

1 calabaza grande cortada en cubos de 1 pulgada
1 ½ cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 ½ cucharadas de jarabe de arce puro
1 ¾ cucharaditas de sal kosher
¾ cucharadita de canela molida
½ cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de romero fresco picado



1. Precaliente el horno a 400 grados F. Cubra dos bandejas para hornear con spray antiadherente.
2. Colocar los cubos de calabaza en un bol grande. Rocíe con aceite de oliva y jarabe de arce, luego espolvoree la sal, la canela y la pimienta por encima.
3. Remover para cubrir, y luego dividir entre las dos bandejas de hornear, desechando cualquier exceso de líquido que se acumule en el fondo del bol. Extienda los cubos en una sola capa en las bandejas de hornear preparadas, teniendo cuidado de que no se superpongan.
4. Hornear durante 15 minutos. Sacar las bandejas del horno, dar la vuelta a los cubos con una espátula y volver a meterlos en el horno. Seguir horneando hasta que la calabaza esté tierna, entre 10 y 15 minutos más. Sacar del horno y espolvorear el romero por encima. Servir caliente.



Adaptado de: wellplated.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Calabaza asada a la canela

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

Hace 4-5 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

1 calabaza grande cortada en cubos de 1 pulgada
1 ½ cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 ½ cucharadas de jarabe de arce puro
1 ¾ cucharaditas de sal kosher
¾ cucharadita de canela molida
½ cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de romero fresco picado



1. Precaliente el horno a 400 grados F. Cubra dos bandejas para hornear con spray antiadherente. Colocar los cubos de calabaza en un bol grande. Rocíe con aceite de oliva y jarabe de arce, luego espolvoree la sal, la canela y la pimienta por encima.
2. Remover para cubrir, y luego dividir entre las dos bandejas de hornear, desechando cualquier exceso de líquido que se acumule en el fondo del bol. Extienda los cubos en una sola capa en las bandejas de hornear preparadas, teniendo cuidado de que no se superpongan.
3. Hornear durante 15 minutos. Sacar las bandejas del horno, dar la vuelta a los cubos con una espátula y volver a meterlos en el horno. Seguir horneando hasta que la calabaza esté tierna, entre 10 y 15 minutos más. Sacar del horno y espolvorear el romero por encima. Servir caliente.



Adaptado de: wellplated.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664