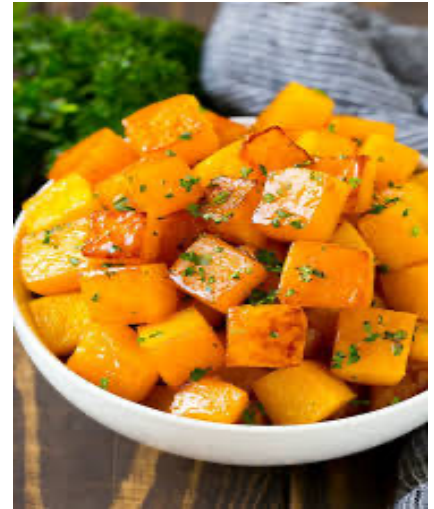


Fall Roasted Butternut Squash- Servings 6

Roasting butternut squash brings out its natural sweetness and provides a tender, caramelized texture. This colorful fall dish is packed with fiber from squash, apples, onion, nuts, and dried fruit. Fiber supports good digestion, helps you feel full longer, and feeds healthy gut bacteria. Enjoying recipes like this makes it easy to add more fiber for overall health.



Ingredients

- 1 butternut squash (about 2 pounds) peeled, seeded and cut into $\frac{3}{4}$ inch chunks
- 2 crisp apples (quartered, cut into 1-inch chunks)
- 1 small onion cut into quarters (1-inch chunks)
- $\frac{1}{4}$ cup walnuts (or hazelnuts, pecans, almonds)
- 2 Tablespoons olive oil
- 1 teaspoon dried thyme, sage or rosemary
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground black pepper
- 1 Tablespoon butter
- $\frac{1}{4}$ cup dried cranberries (or raisins)
- 1 Tablespoons maple syrup
- 1 Tablespoon of apple cider vinegar (optional)

Instructions

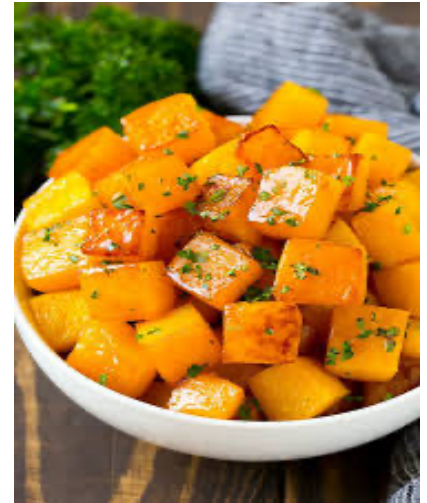
1. Preheat oven to 375°F.
2. Rinse and peel squash. Cut off ends and discard. Cut squash at the neck, creating a narrow end and a round end. Cut round end in half and scoop out seeds with a spoon. Cut both ends into $\frac{3}{4}$ -inch, even-sized cubes.
3. Chop onion into $\frac{3}{4}$ inch pieces.
4. Coarsely chop walnuts. Set aside.
5. In a large bowl, add squash and apples. Toss with oil, butter, maple syrup, thyme, (sage or rosemary), 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.

Nutrition Facts Per serving: Calories: 192,
Carbohydrates: ~28 g, **Fiber:** ~4.5 g,
Protein: ~2 g, **Fat:** ~10 g, **Saturated Fat:** ~2.1 g,
Sodium: ~114 mg, **Vitamin A:** ~7,700 IU

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

Calabaza asada en otoño - Porciones 6

Asado de calabaza moscada resalta su dulzura natural y le da una textura tierna y caramelizada. Este colorido plato de otoño está lleno de fibra de la calabaza, manzanas, cebolla, nueces y frutas secas. La fibra apoya una buena digestión, te ayuda a sentirte lleno por más tiempo y alimenta a las bacterias saludables del intestino. Disfrutar de recetas como esta hace que sea fácil agregar más fibra para una mejor salud en general.



Ingredientes

- 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
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana (opcional)

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, añada 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.

Nutrition Facts: Cada porción aporta aproximadamente 192 calorías, 28 g de carbohidratos, 4.5 g de fibra, 2 g de proteína, 10 g de grasa total (de los cuales 2.1 gramos son grasa saturada), 114 mg de sodio y 7,700 UI de vitamina A.

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