

Butternut Squash



Nutrition: Butternut squash is low in calories but high in many nutrients, including Vitamin A, Vitamin C, magnesium, and potassium. It is also packed with fiber, making it a great choice for any healthy weight loss plan.

Storage: Store your fresh, uncut squash in a cool, dark place. Refrigerate cut butternut squash immediately. Wrap the squash securely in plastic wrap, or put in a resealable plastic bag, then store the squash in your refrigerator's crisper drawer.



Roasted Butternut Squash

Makes 4 servings

Ingredients:

- 1 butternut squash - peeled, seeded, and cut into 1 inch cubes
- 2 tablespoons olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- salt and ground black pepper to taste

Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Toss butternut squash with olive oil and garlic in a large bowl. Season with salt and black pepper. Arrange coated squash on a baking sheet.
3. Roast in the preheated oven until squash is tender and lightly browned, 25 to 30 minutes.

Calabaza Butternut



Nutrición: La calabaza es baja en calorías pero alta en muchos nutrientes, incluyendo la vitamina A, la vitamina C, el magnesio y el potasio. También está lleno de fibra, por lo que es una excelente opción para cualquier plan de pérdida de peso saludable.

Almacenamiento: Almacena tu calabaza fresca, sin cortar, en un lugar fresco y oscuro. Refrigere la calabaza cortada de inmediato. Envuelva la calabaza de forma segura en una envoltura de plástico, o colóquela en una bolsa de plástico que se pueda volver a sellar, luego guarde la calabaza en el cajón de la nevera.



Calabaza Asada

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 calabaza: pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo, picados.
- Sal y pimienta negra molida al gusto.

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Mezcle la calabaza con aceite de oliva y ajo en un tazón grande. Sazone con sal y pimienta negro. Coloque la calabaza cubierta en una bandeja para hornear.
3. Asar en el horno precalentado hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada, de 25 a 30 minutos.

