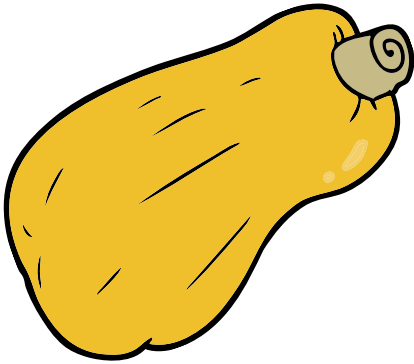


# Baked Squash

**Did you know?** Squash is packed with vitamin A (good for eyes, skin and immune system), vitamin C (good for healing and fighting off illness) and contains lots of fiber for digestive health!

## Ingredients

- 1 squash (butternut, acorn, pumpkin)
- 1 tsp. butter (optional)
- 1 tsp. brown sugar
- Handful of walnuts (optional)
- Sprinkle of dried cranberries or raisins (optional)



## Directions

1. Poke several holes in the squash.
2. Microwave on high, 6-8 minutes OR bake on a baking sheet at 350° F. for 20-25 minutes just to soften the squash.
3. Carefully cut the squash in half - careful, it might be hot! Remove and save the seeds.
4. Place both halves on a baking sheet with flesh side up.
5. Spread a small amount of butter (optional) on each half. Sprinkle brown sugar over squash flesh. Add a small handful of chopped walnuts if desired. Sprinkle dried cranberries or raisins on each half, if desired.
6. Bake 15-20 minutes at 350° F. Poke the squash to see if it's tender. If tender, remove and let slightly cool. Scoop out the flesh and serve.

## Don't want to let the squash seeds go to waste?

HERE IS A QUICK AND EASY RECIPE TO PUT THEM TO USE! YOU CAN USE PUMPKIN SEEDS, TOO!

## Ingredients

- 1 cup winter squash seeds
- 1 tbsp. olive oil
- 1/2 tsp. salt

## Instructions

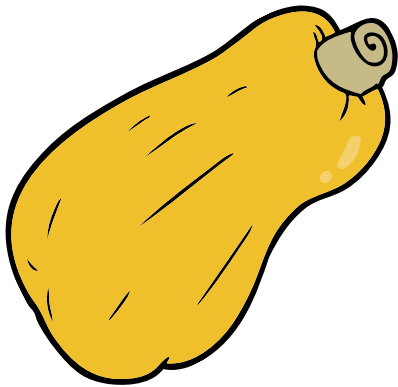
1. Preheat the oven to 275 ° F. Line a baking sheet with aluminum foil.
2. After removing the seeds from the squash, rinse with water and remove any strings of squash. Pat dry, and place in a small bowl.
3. Stir the olive oil and salt with the seeds until evenly coated and spread out in an even layer on the prepared baking sheet.
4. Bake for 15 minutes, or until the seeds start to pop. Remove from oven and cool on the baking sheet before serving. Enjoy!

# Calabaza al Horno

**¿Lo sabías?** La calabaza está llena de vitamina A (bueno para los ojos, la piel y el sistema inmunitario), vitamina C (bueno para sanar y combatir enfermedades) y contiene mucha fibra para la salud digestiva!

## Ingredientes

- 1 calabaza (mantequilla, bellota, calabaza)
- 1 cucharadita de mantequilla (opcional)
- 1 cucharadita de azúcar morena
- Puñado de nuez (opcional)
- Sprinkle de arándanos secos o pasas (opcional)



## Instrucciones

1. Haz varios agujeros en la calabaza.
2. Microondas en alto, 6-8 minutos O hornear en una bandeja para hornear a 350° F. durante 20-25 minutos sólo para suavizar la calabaza.
3. Cortar cuidadosamente la calabaza por la mitad - cuidado, podría estar caliente! Retire y guarde las semillas.
4. Coloque ambas mitades en una bandeja para hornear con el lado de la carne hacia arriba.
5. Esparce una pequeña cantidad de mantequilla (opcional) en cada mitad. Espolvorea azúcar morena sobre la carne de calabaza. Agregue un pequeño puñado de nueces picadas si lo desea. Espolvorea arándanos secos o pasas en cada mitad, si lo desear.
6. Hornea 15-20 minutos a 350° F. Golpea la calabaza para ver si está tierna. Si está tierno, retírelo y déjelo enfriar ligeramente. Saca la carne y sirve.

## ¿No quieres dejar que las semillas de calabaza se desperdicien?

AQUÍ HAY UNA RECETA RÁPIDA Y FÁCIL PARA PONERLOS A UTILIZAR! USTED PUEDE UTILIZAR SEMILLAS DE CALABAZA, TAMBIÉN!

## Ingredientes

- 1 taza de semillas de calabaza de invierno
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal

## Instrucciones

1. Precalentar el horno a 275 ° F. Alinee una bandeja de hornear con papel de aluminio.
2. Después de retirar las semillas de la calabaza, enjuague con agua y retire cualquier cadena de calabaza. Secar y colocar en un tazón pequeño.
3. Revuelva el aceite de oliva y la sal con las semillas hasta que estén uniformemente recubiertos y esparcidos en una capa uniforme en la bandeja para hornear preparada.
4. Hornee durante 15 minutos, o hasta que las semillas comiencen a estallar. Retirar del horno y enfriar en la bandeja para hornear antes de servir. ¡Disfrutar!