

FALL PASTA SALAD

INGREDIENTS

- 1 pound of penne or rotini pasta
- olive or canola oil
- 10 ounces frozen or fresh butternut squash, cubed
- 1 pound Brussels sprouts, cut in half
- salt and pepper
- 1 tsp. cinnamon
- 1/2 tsp. nutmeg
- 6 oz. spinach
- 6 oz. Parmesan cheese (optional)

For the sauce:

- 1 tsp. oil
- 1/2 white onion, diced
- 1 tsp. garlic powder
- 2 tbsp. butter
- 1/4 cup low-fat milk
- juice of 1/2 a lemon

Serves: 6

Total Cook time:
35 minutes



DIRECTIONS

1. Cook pasta in boiling water according to directions. Drain pasta, and set aside. Set large pot aside.
2. Preheat oven to 425° F.
3. Grab two sheet pans. Spread the Brussels sprout halves in a single layer on one, and butternut squash cubes on the other.
4. Drizzle with oil, salt, pepper, cinnamon and nutmeg. Bake in oven for 15-20 minutes, or until light golden brown and tender.
5. Use a small pot to make the sauce. Start by adding 1 tsp. oil and the diced onion. Cook on medium heat until golden.
6. Add butter. Once melted, add milk and heat for one minute. Add lemon juice and garlic powder. Turn heat down to low and let simmer.
7. In the large pot you boiled the pasta in, add sauce, pasta, cooked vegetables, and spinach. Gently combine, and let cook for 3 minutes on low-medium heat.
8. Top with Parmesan cheese. Serve warm, or at room temperature.

ENSALADA DE PASTA DE OTOÑO

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES
ALLIED HEALTH SCIENCES

INGREDIENTES

- 1 libra de penne o pasta rotini
- olive o aceite de canola
- 10 onzas congeladas o calabaza fresca de mantequilla, cubo
- 1 libras de coles de Bruselas, cortado en medio de
- salto y pimienta
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharaditas nuez moscada
- 6 oz. de queso
- 6 oz., queso parmesano (opcional)

Para la salsa:

- 1 cucharadas aceite
- 1/2 cebolla blanca, cortado en cubos
- 1 cucharadas de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla

Porciones: 6
Total Tiempo de
cocción:
35 minutos



INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta en agua hirviendo de acuerdo con las instrucciones. Escurra la pasta y reserve. Deje la olla grande a un lado.
2. Precalar el horno a 425° F.
3. Coge dos sartenes. Extienda las mitades de la brota de Bruselas en una sola capa en una, y cubos de calabaza de mantequilla en la otra.
4. Rocía con aceite, sal, pimienta, canela y nuez moscada. Hornee en el horno durante 15-20 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas y tiernas.
5. Use una olla pequeña para hacer la salsa. Comience agregando 1 cucharada de aceite y la cebolla cortada en cubos. Cocine a fuego medio hasta que esté dorado.
6. Agregue la mantequilla. Una vez derretido, agregue la leche y el calor durante un minuto. Agregue el jugo de limón y el ajo en polvo. Baje el fuego a bajo y deje que cocine a fuego lento.
7. En la olla grande hierva la pasta, agregue la salsa, la pasta, las verduras cocidas y las espinacas. Combina suavemente y deja cocinar durante 3 minutos a fuego medio-bajo.
8. Cubra con queso parmesano. Servir caliente o a temperatura ambiente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

