

# Glazed Winter Squash

Servings: 6 | Prep time: 10 min | Cook time: 20-25 min

*This is an easy recipe for cooking winter squash. You can add it to any number of dishes or serve it as a side dish. The options are endless! (Adapted from Food Hero)*

## INGREDIENTS

- ▶ 2 pounds winter squash (acorn, butternut, delicata, etc.)
- ▶ 3 Tbsp oil
- ▶ 3 Tbsp brown sugar
- ▶ 1/2 tsp salt
- ▶ 1/4 tsp pepper



## DIRECTIONS

- Preheat oven to 400°F.
- Line a baking sheet with foil. Lightly coat the foil with cooking oil.
- Wash the squash, cut in half, and scoop out the seeds with a spoon.
- Cut the squash into 1-inch-thick slices and place in a large mixing bowl.
- Add the oil, brown sugar, salt, and pepper to the bowl. Toss to mix well.
- Lay the squash in a single layer on the baking sheet.
- Bake until tender, about 20-25 minutes, turning squash over after 10 minutes.
- Serve warm.

## NOTES

- If you have diabetes or high blood sugar levels, consider adding proteins such as beans, legumes, chicken, fish, etc. and nonstarchy vegetables like broccoli, beets, or carrots to help make a balanced meal.
- Try adding other seasonings such as cinnamon, nutmeg, cayenne, or cumin to enhance the flavor of the dish.

# Calabaza de invierno glaseada

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20-25 minutos

*Esta es una receta fácil para cocinar la calabaza de invierno. Puede agregarla a distintos platos o servirla como acompañamiento. Las opciones son ilimitadas. (Adaptado de Food Hero)*

## INGREDIENTES

- ▶ 2 libras de calabaza de invierno (bellota, butternut, delicata, etc.)
- ▶ 3 cucharadas de aceite
- ▶ 3 cucharadas de azúcar moreno
- ▶ 1/2 cucharadita de sal
- ▶ 1/4 cucharadita de pimienta



## INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 400° F.
- Forre una bandeja de horno con papel de aluminio. Rocíe el papel de aluminio ligeramente con aceite de cocina.
- Lave la calabaza, córtela por la mitad y retire las semillas con una cuchara.
- Corte la calabaza en rebanadas de 1 pulgada de grosor y colóquelas en un tazón grande.
- Agregue el aceite, el azúcar moreno, la sal y la pimienta. Mezcle hasta combinar bien.
- Coloque las rebanadas de calabaza en una sola capa en la bandeja de horno.
- Hornee hasta que las rebanadas estén tiernas, de 20 a 25 minutos, volteándolas después de 10 minutos.
- Sirva caliente.

## NOTAS

- Si tiene diabetes o niveles altos de azúcar en la sangre, puede considerar agregar proteínas como frijoles, legumbres, pollo, pescado, etc., o verduras sin almidón, como brócoli, remolachas o zanahorias, para una comida equilibrada.
- Pruebe este plato con otros condimentos también, como canela, nuez moscada, pimienta de cayena o comino para resaltar el sabor.