



baked apples and squash

The end of the summer brings the harvest of squash.

Squash are some of our most nutritious vegetables.

They're a great source of vitamin A. Enjoy squash at your next family meal.

- 1 medium size squash
- 3 apples
- 1 tablespoon olive oil or vegetable oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoon sugar
- ½ teaspoon salt

1. Peel the squash, remove the seeds, and cut into bite size pieces. Peel the apples, remove the core, and cut into bite size pieces.
2. Combine the squash and apple pieces, oil, cinnamon, sugar and salt together in a bowl. Toss to coat evenly.
3. Spread the mixture on a metal baking pan. Bake in a 425° oven for 20 to 25 minutes, or until squash is soft.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



manzanas y calabaza al horno

Con el fin del verano llega la cosecha de la calabaza.

La calabaza es una de nuestras verduras más nutritivas. Es una excelente fuente de vitamina A. Disfrute de la calabaza en su próxima comida familiar.

- 1 calabaza mediana
- 3 manzanas
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal

1. Pele la calabaza, retire las semillas y córtela en trozos del tamaño de un bocado. Pele las manzanas, quíteles el corazón y córtelas en trozos del tamaño de un bocado.
2. Mezcle la calabaza con las manzanas, el aceite, la canela, el azúcar y la sal. Revuelva para cubrir bien.
3. Distribuya la mezcla sobre una fuente de metal. Hornee a 425° durante 20 a 30 minutos o hasta que la calabaza esté blanda.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.