



toasted pumpkin seeds

*Carve and decorate your pumpkin.
Save the seeds for a fun autumn snack!*

- step 1** Remove all the fibers and spread the seeds on a baking pan.
- step 2** Spray lightly with vegetable oil spray and toss the seeds to coat.
- step 3** Bake the pumpkin seeds in a 350° oven for 15 to 20 minutes, stirring occasionally.
- step 4** Season the seeds with salt, parmesan cheese, taco seasoning, garlic powder or your favorite seasonings.



semillas de calabaza tostadas

*Talle y decore su calabaza.
¡Separe las semillas para una delicia otoñal!*

- paso 1** Quite las fibras adheridas y coloque las semillas en una bandeja de horno.
- paso 2** Rocíe con spray vegetal y revuelva las semillas hasta recubrirlas bien.
- paso 3** Hornee las semillas a 350° durante 15 a 20 minutos, revolviendo a menudo.
- paso 4** Condimente con sal, queso parmesano, sazónador de tacos, ajo en polvo, o sus condimentos favoritos.