

baked apples and squash

An easy way to cook and serve squash!



Let's eat
what's in
season!

- 2 cups squash cubes
- 2 cups apple cubes
- 1 tablespoon olive oil or vegetable oil
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoon sugar
- ½ teaspoon salt

- Step 1** Peel the squash, remove the seeds, and cut into bite sized pieces.
Step 2 Peel the apples, remove the core, and cut into bite sized pieces.
Step 3 Combine the squash and apple pieces, oil, cinnamon, sugar and salt together in a bowl. Toss to coat evenly.
Step 4 Spread the mixture on a metal baking pan.
Step 5 Bake in a 425° oven for 20 to 30 minutes, or until squash is soft.
Makes 4 servings.



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

manzana y calabaza al horno

¡Una forma fácil de cocinar y servir calabaza!



¡comamos
productos
de
estación!

- 2 tazas de cubos de calabaza
- 2 tazas de cubos de manzana
- 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal

- Paso 1** Pele la calabaza, retire las semillas y córtela en trozos del tamaño de un bocado.
Paso 2 Pele las manzanas, retire el corazón y corte en trozos del tamaño de un bocado.
Paso 3 Mezcle los trozos de calabaza y de manzana con aceite, canela, azúcar y sal en un recipiente. Mezcle para cubrir bien todo.
Paso 4 Distribuya los trozos sobre una fuente de metal para horno.
Paso 5 Hornee a 425° por 20 a 30 minutos, o hasta que la calabaza esté blanda.
Rinde 4 porciones.



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