

## baked squash & sausage

2 acorn squash  
1 tablespoon  
vegetable oil  
½ pound turkey  
sausage  
1 apple, chopped

1. Preheat oven to 375° F. Cut squash in half, remove seeds and fiber.
2. Rub squash with oil, and place cut side down on a baking sheet. Bake for 30 to 45 minutes or until squash is tender.
3. Cook sausage in a skillet until meat is browned. Drain off any excess fat.
4. Add chopped apple to sausage and cook for 3 to 4 minutes. Fill squash with sausage and apple mixture.

*Makes 4 servings.*



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



acorn  
squash

## zapallo al horno con salchicha

2 zapallos acorn  
1 cucharada de  
aceite vegetal  
½ libra de  
salchicha de pavo  
1 manzana  
cortada en trozos

1. Precalienta el horno a 375° F / 190° C. Corta el zapallo por la mitad, retira las semillas y la fibra.
2. Unta el zapallo con aceite y colócala con el corte hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornéalo entre 30 y 45 minutos o hasta que esté tierno.
3. Cocina la salchicha en una sartén hasta que esté de color café. Escurre todo exceso de grasa.
4. Añade los trozos de manzana a la salchicha y cocínala entre 3 y 4 minutos. Rellena el zapallo con la mezcla de salchicha y manzana.

*Rinde 4 porciones.*



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

zapallo  
acorn