

Roasted Garlic Squash

Ingredients:

1 butternut squash (about 3 cups) - peeled, seeded, and cut into 1-inch cubes
2 tablespoons olive oil
2 cloves garlic, minced
salt and ground black pepper to taste



Directions: Preheat oven to 400 degrees F. Toss butternut squash with olive oil and garlic in a large bowl. Season with salt and black pepper. Arrange coated squash on a baking sheet and roast in oven until squash is tender and lightly browned, 25 to 30 minutes

Serves 4

Serving Size: 114g

Calories: 109 Fat: 7.1g Sodium: 43mg Carbs: 12.8g Sugar: 2.3g Pro-

**FEEDING
SAN DIEGO**

Roasted Garlic Squash

1 butternut squash (about 3 cups) - peeled, seeded, and cut into 1-inch cubes
2 tablespoons olive oil
2 cloves garlic, minced
salt and ground black pepper to taste



Directions: Preheat oven to 400 degrees F. Toss butternut squash with olive oil and garlic in a large bowl. Season with salt and black pepper. Arrange coated squash on a baking sheet and roast in oven until squash is tender and lightly browned, 25 to 30 minutes

Serves 4

Serving Size: 114g

Calories: 109 Fat: 7.1g Sodium: 43mg Carbs: 12.8g Sugar: 2.3g Protein: 1.2g

**FEEDING
SAN DIEGO**

Roasted Garlic Squash

Ingredients:

1 butternut squash (about 3 cups) - peeled, seeded, and cut into 1-inch cubes
2 tablespoons olive oil
2 cloves garlic, minced
salt and ground black pepper to taste



Directions: Preheat oven to 400 degrees F. Toss butternut squash with olive oil and garlic in a large bowl. Season with salt and black pepper. Arrange coated squash on a baking sheet and roast in oven until squash is tender and lightly browned, 25 to 30 minutes. Serves 4,

Serving Size: 114g

Calories: 109 Fat: 7.1g Sodium: 43mg Carbs: 12.8g Sugar: 2.3g Pro-

**FEEDING
SAN DIEGO**

Roasted Garlic Squash

Ingredients:

1 butternut squash (about 3 cups) - peeled, seeded, and cut into 1-inch cubes
2 tablespoons olive oil
2 cloves garlic, minced
salt and ground black pepper to taste



Directions: Preheat oven to 400 degrees F. Toss butternut squash with olive oil and garlic in a large bowl. Season with salt and black pepper. Arrange coated squash on a baking sheet and roast in oven until squash is tender and lightly browned, 25 to 30 minutes

Serves 4, Serving Size: 114g, Calories: 109 Fat: 7.1g Sodium: 43mg Carbs: 12.8g Sugar: 2.3g Protein: 1.2g

**FEEDING
SAN DIEGO**

Calabaza Asada al Ajillo

Ingredientes:

1 Calabaza, pelada, quite las semillas y corte en pedazos de una pulgada (alrededor de 3 tazas).

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo cortados en cubos pequeños

Sal y pimienta a gusto

Preparación: Precaliente en el horno a 400 grados F. Mezcle la calabaza con el aceite y el ajo en una taza. Añada sal y pimienta a gusto. Ponga la calabaza en una charola y meta al horno. Cocine la calabaza en el horno hasta que este blanda (25-30 minutos).

Sirve 4

Tamaño de la porción: 114g

Calorías: 109 Grasa: 7.1g Sodio: 43mg Carbohidratos: 12.8g Azúcar: 2.3g

Proteínas: 1.2g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Calabaza Asada al Ajillo

Ingredientes:

1 Calabaza, pelada, quite las semillas y corte en pedazos de una pulgada (alrededor de 3 tazas)

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo cortados en cubos pequeños

Sal y pimienta a gusto

Preparación: Precaliente en el horno a 400 grados F. Mezcle la calabaza con el aceite y el ajo en una taza. Añada sal y pimienta a gusto.

Ponga la calabaza en una charola y meta al horno. Cocine la calabaza en el horno hasta que este blanda (25-30 minutos).

Sirve 4

Tamaño de la porción: 114g

Calorías: 109 Grasa: 7.1g Sodio: 43mg Carbohidratos: 12.8g Azúcar: 2.3g

Proteínas: 1.2g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Calabaza Asada al Ajillo

Ingredientes:

1 Calabaza, pelada, quite las semillas y corte en pedazos de una pulgada (alrededor de 3 tazas).

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo cortados en cubos pequeños

Sal y pimienta a gusto

Preparación: Precaliente en el horno a 400 grados F. Mezcle la calabaza con el aceite y el ajo en una taza. Añada sal y pimienta a gusto. Ponga la calabaza en una charola y meta al horno. Cocine la calabaza en el horno hasta que este blanda (25-30 minutos).

Sirve 4

Tamaño de la porción: 114g

Calorías: 109 Grasa: 7.1g Sodio: 43mg Carbohidratos: 12.8g Azúcar: 2.3g

Proteínas: 1.2g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Calabaza Asada al Ajillo

Ingredientes:

1 Calabaza, pelada, quite las semillas y corte en pedazos de una pulgada (alrededor de 3 tazas) .

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo cortados en cubos pequeños

Sal y pimienta a gusto

Preparación: Precaliente en el horno a 400 grados F. Mezcle la calabaza con el aceite y el ajo en una taza. Añada sal y pimienta a gusto.

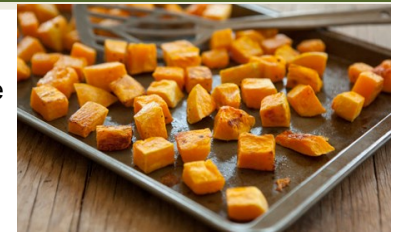
Ponga la calabaza en una charola y meta al horno. Cocine la calabaza en el horno hasta que este blanda (25-30 minutos).

Sirve4

Tamaño de la porción: 114g

Calorías: 109 Grasa: 7.1g Sodio: 43mg Carbohidratos: 12.8g Azúcar: 2.3g

Proteínas: 1.2g



**FEEDING
SAN DIEGO**