

SPOOKTACULAR SQUASH DIP

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 6 SERVINGS):

79 calories; 7 grams carbohydrate; 5 grams fat; 3 grams protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.00

INGREDIENTS

- 1 butternut squash
- 1 garlic clove, crushed
- 2 Tbsp olive oil
- 1 tsp salt
- 6 oz plain nonfat Greek yogurt
- 1 tsp black pepper

DIRECTIONS

Preheat oven to 375°F. Cut off both ends of butternut squash. Lay squash on its side and cut in half at the neck. Use sharp knife to remove skin. Cut squash in half and use spoon to scoop out seeds. Cut squash into 1/2 inch thick cubes. Place squash on baking sheet lined with aluminum foil. Drizzle with 1 Tbsp olive oil and salt and pepper. Roast for 20-25 minutes then turn oven up to 400°F and roast for another 10-15 minutes or until squash starts to brown. Remove squash from oven and allow to cool. Put squash and remaining ingredients in food processor and mix until combined. Serve with crackers or vegetables for dipping.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

CALABAZA TENEBROSA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

79 calorías; 7 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 3 gramos proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.00

INGREDIENTES

- 1 calabaza tipo “butternut”
- 1 diente de ajo, machacado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 6 onzas yogur griego natural descremado
- 1 cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 375°F. Corte la calabaza por la mitad desde el cuello hacia abajo. Utilice un cuchillo afilado para quitar la piel. Luego, con una cuchara saque las semillas. Corte la calabaza en cubos de 1/2 pulgada. En una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio coloque la calabaza. Rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Hornee durante 20-25 minutos y luego suba la temperatura del horno a 400°F y hornee por otros 10-15 minutos más, o hasta que la calabaza comience a dorarse. Retire la calabaza del horno y déjela enfriar. Triture la calabaza y el resto de los ingredientes en el procesador de alimentos. Sirva con galletas o verduras.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites