

ROASTED AND SPICED CHAYOTE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 12 WEDGES, MAKES 4 SERVINGS):

61 calories; 10 grams carbohydrate; 3 grams fat; 2 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.59

INGREDIENTS

- 4 chayote squash
- 2 tsp olive oil
- ½ tsp salt
- ½ tsp chili powder
- ½ tsp garlic powder

DIRECTIONS

Preheat oven to 450°F. Slice each chayote squash in half and remove center seed. Place chayote cut side down to cut each half into wedges (approximately 6 wedges per half squash). Add wedges to a mixing bowl along with olive oil, salt and spices. Toss until each wedge is evenly coated. Place squash wedges on a baking sheet and put pan into preheated oven. Roast for 20 minutes, remove from oven, turn each piece over and roast for another 15 to 20 minutes or until squash is tender and edges are slightly browned. Serve immediately.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

CHAYOTE ASADO Y SAZONADO



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 12 PIEZAS):

61 calorías; 10 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 2 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.59

INGREDIENTES

- 4 calabazas chayotes
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 450°F. Rebane cada calabaza chayote por la mitad y saque las semillas del centro. Coloque el chayote con el lado cortado hacia abajo para cortar cada mitad en gajos (aproximadamente 6 gajos por cada mitad). Agregue los gajos a un bol junto con el aceite de olive, la sal y las especias. Mezcle hasta que cada gajo esté cubierto uniformemente. En el horno precalentado coloque los gajos de calabaza en una bandeja para hornear. Rostice por 20 minutos, retire del horno, voltee cada pieza y rostice por 15 a 20 minutos o hasta que la calabaza se ablande y las piezas estén ligeramente doradas. Sirva inmediatamente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.