

## Cinnamon Roasted Winter Squash

**Yield:** 4-6 servings

**Total Time:** 45 minutes

### Ingredients

- 1 winter squash (such as butternut, kabocha or acorn)
- 2 Tablespoons oil
- 2 Tablespoons brown sugar, honey, or maple syrup
- ½ teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon salt



### Preparation Instructions

1. Preheat the oven to 425°F. Line two baking sheets with aluminum foil, or grease with cooking spray.
2. Peel squash with a heavy-duty peeler or sharp knife and cut into cubes (see image below for how to peel and cut a winter squash).
3. In a large bowl, toss squash with oil, sugar, cinnamon, and salt until evenly coated.
4. Spread squash into one layer on the baking sheets, and roast for 40-45 minutes, turning once halfway through.

### Nutrition Highlights

- This side dish is only 100 calories, 200 mg of sodium and 16 gm carbohydrates.
- Winter squash, such as butternut, is low in calories but high in many nutrients, including fiber, vitamin A, vitamin C, magnesium, and potassium.

**Tip:** To peel and cut a winter squash, such as butternut squash, cut off the top and bottom ends and use a heavy-duty peeler or very sharp knife. Cut in half, spoon out the seeds and chop into evenly sized chunks.



© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Испечённая Зимняя Тыква с Корицей

**Выход:** 4 - 6 порций

**Затраченное время:** 45 мин

### Ингредиенты

- 1 тыква (к промеру "butternut" или "kabocha" или "acorn")
- 2 Ст.л. растительного масла
- 2 Ст.л. коричневого сахара, мёда или кленового сиропа
- 1/2 ч.л. корицы
- 1/2 ч.л. соли



### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 425°F. Застелите фольгой два противня или сбрызните/помажьте их растительным маслом.
2. Очистите тыкву овоще-очистителем или острым ножом и затем порежьте кубиками (смотрите иллюстрации внизу для очистки и нарезки тыквы).
3. В большой миске хорошо перемешайте кубики тыквы с растительным маслом, сахаром, корицей и солью.
4. Разложите тыкву одним слоем в противнях и запекайте 40 – 45 мин, перевернув их один раз в течение запекания.



### Информация об Этом Блюде и его Пользе

- В этом гарнире содержится только 100 калорий, 200 мг натрия (соли) и 16 г углеводов.
- Тыква, к примеру "Butternut", содержит небольшое количество калорий но имеет много питательных веществ включая клетчатку, витамин А, витамин С, магний и калий.

**Совет:** Для очистки тыквы с твёрдой поверхностью срежьте верхушку и нижний конец и используйте острый нож или овоще-очистку. Разрежьте тыкву пополам, выньте семена и затем разрежьте её на кубики.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved