

Roasted Butternut Squash & Apples

Yield: 6 servings

Total Time: 45 minutes

Ingredients

- 1 medium butternut squash
- 1 large onion
- 2 medium apples
- 4 cloves garlic, peeled and smashed
- 2 Tablespoons chopped fresh sage or 2 teaspoons dried sage
- 3 Tablespoons olive oil or canola oil
- ¼ teaspoon salt, or to taste
- Black pepper, to taste

Preparation Instructions

1. Preheat oven to 425°F.
2. Peel butternut squash and cut in half lengthwise. Remove seeds and cut into 1-inch thick pieces. Place in large bowl.
3. Peel and chop onion into 1-inch pieces. Add to bowl with squash.
4. Core apples and cut into 1-inch pieces. Add to bowl with squash and onion.
5. Add garlic, sage, oil, salt, and pepper to bowl with squash, onion, and apple. Toss to combine.
6. Evenly divide mixture onto two baking sheets. Roast until squash is tender and slightly brown, approximately 35 minutes, stirring mixture halfway through.

Nutrition Highlights

- One serving of this recipe provides 6 grams of fiber. Adequate fiber intake can help to lower cholesterol, help prevent constipation and diverticulosis, and can help keep blood sugar within a healthy range.
- This recipe is low in sodium with only 105mg per serving.
- Make this recipe into a soup! Puree the roasted mixture in a blender, and then place in a large pot. Add low sodium chicken or vegetable broth (approximately 4 cups, or until desired consistency is reached), then heat on medium until warmed through and serve.

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

Запечённая Мускатная Тыква с Яблоками

Выход: 6 порций

Затраченное время: 45 минут

Ингредиенты

- 1 Мускатная тыква среднего размера
- 1 большая луковица
- 2 яблока среднего размера
- 4 зубчика чеснока, очищенного и размятого
- 2 ст.л. свеженарезанного шалфея (sage) или 2 ч.л. сушеного
- 3 ст.л. оливкового или канолы масла
- ¼ ч.л. соли или по вкусу
- чёрный перец по вкусу

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 425°F.
2. Очистите мускатную тыкву и разрежьте вдоль на половинки. Удалите сердцевину и порежьте на 1-дюймовые кусочки. Уложите в миску.
3. Очистите и нарежьте лук на 1-дюймовые кусочки. Добавьте к тыкве.
4. Очистите яблоки и порежьте на 1-дюймовые кусочки. Добавьте к тыкве.
5. Добавьте чеснок, шалфей, соль, и перец. Перемешайте все ингредиенты.
6. Разделите смесь между двумя противнями. Запекайте до мягкости и слегка коричневого цвета - около 35 мин. Перемешайте смесь 1 раз в течение запекания.

Содержание Полезных Веществ

Одна порция содержит: 190 калорий; 7г жиров (1г насыщенных, 0г транс); 0мг холестерина; 105мг натрия; 34г углеводов (6г клетчатки; 12г сахара); 2г белка. Витамин А 400%, Витамин С 70%, Кальция 10%, Железа 8% дневной нормы.

Информация об Этом Блюде и его Пользе

- Одна порция этого блюда содержит 6 г клетчатки. Достаточное количество клетчатки помогает в снижении холестерина, в предотвращении запоров и дивертикулёза, а также помогает держать сахар в крови на здоровом уровне.
- Этот рецепт содержит небольшое количество натрия (соли) – всего 105 мг на порцию.
- Этот рецепт можно использовать для супа. Взбейте испечённую овощную массу в блендере и вылейте её в большую кастрюлю. Добавьте мало-солёный куриный или овощной бульон (промерно 4 чашки или пока суп не достигнет желаемой консистенции), и затем разогрейте на медленном огне пока суп полностью не прогреется и будет готов к подаче на стол.

© 2013 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved