Butternut Squash Salad

Prep time: 10 minutes
Cook time: 25 minutes
Servings per recipe: 6
Serving size: 1 cup
Cost: $6.53 per recipe, $1.09 per serving

Ingredients

1 butternut squash, peeled and diced
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon salt
½ teaspoon black pepper
2 cups chopped kale
¼ cup diced red onion
¼ cup dried cranberries

Dressing

3 tablespoons apple cider vinegar
2 tablespoons olive oil
2 tablespoons brown sugar
½ teaspoon garlic powder
Salt & black pepper to taste

Directions

1) Preheat oven to 450°F.
2) Combine diced squash, oil, salt and pepper. Toss well to coat and spread evenly on a baking sheet.
3) Roast squash for 10-12 minutes until golden brown. Remove from oven and cool for 5-10 minutes.
4) In a small bowl, mix dressing ingredients together.
5) In a large bowl, toss roasted squash, kale, red onion, cranberries and dressing.
6) Serve cold and enjoy!

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **130**

	% Daily Value*
Total Fat 7g	**9%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 200mg	**9%**
Total Carbohydrate 19g	**7%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 11g	
Includes 4g Added Sugars	**8%**
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 266mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Money-Saving Tip:
Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRING A LOVE FOR HEALTHY FOOD SNAP Ed

Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

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

Ensalada de Calabaza

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
Porciones por receta: 6
Tamaño de porción: 1 taza
Costo: $6.53 por receta, $1.09 por porción

Ingredientes

1 calabaza "butternut," pelado y picado
1 cucharada aceite de oliva
½ cucharadita sal
½ cucharadita pimienta negra
2 tazas col rizada picada
¼ taza cebolla roja picada
¼ taza arándanos, secos

Aderezo

3 cucharadas vinagre de sidra de manaza
2 cucharadas aceite de oliva
2 cucharadas azúcar morena
½ cucharadita ajo en polvo
Sal & pimenta negra al gusto

Preparación

1) Precaliente el horno a 450°F.

2) Combine la calabaza picada, aceite, sal y pimienta. Mezcle bien para cubrir y extienda uniformemente en una bandeja para hornear.

3) Hornee la calabaza por 10-12 minutos hasta que esté dorada. Remueva del horno y enfríe 5-10 minutos.

4) En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo.

5) En un tazón grande, revuelva la calabaza horneada, col rizada, la cebolla, arándanos y aderezo.

6) ¡Sirva frío y disfrute!

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 266mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Consejo para ahorrar dinero:
Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRANDO AMOR PARA COMIDA SALUDABLE SNAP Ed

¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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

Salada de Abóbora "Butternut"

Tempo de preparação: 10 minutos
Tempo de cozimento: 25 minutos
Porções por receita: 6
Tamanho da porção: 1 copo
Custo: $6.53 por receita, $1.09 por porção

Ingredientes

1 abóbora "butternut," descascada e cortada em cubos
1 colher de sopa de azeite
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino
2 copos de couve picada
¼ copo de cebola roxa picada
¼ copo de cranberries secas

Molho

3 colheres de sopa de vinagre de maçã
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de açúcar mascavo
½ colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1) Pré-aqueça o forno a 450°F.

2) Misture bem a abóbora, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino para revestir e espalhe uniformemente em uma assadeira.

3) Asse a abóbora por 10-12 minutos até dourar. Retire do forno e deixe esfriar por 5-10 minutos.

4) Em uma tigela pequena, misture os ingredientes do molho.

5) Em uma tigela grande, misture a abóbora assada, a couve, a cebola roxa, as cranberries e o molho.

6) Sirva fria e aproveite!

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **130**

	% Daily Value*
Total Fat 7g	**9%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 200mg	**9%**
Total Carbohydrate 19g	**7%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 11g	
Includes 4g Added Sugars	**8%**
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 266mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

$$ Dica para economizar dinheiro: Frutas e vegetais pré-cortados custam mais. Economize dinheiro cortando frutas e vegetais em casa.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRING A LOVE FOR HEALTHY FOOD SNAP Ed

Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.