



SAUTEED BUTTERNUT SQUASH WITH GARLIC & GINGER

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 1 tablespoon unsalted butter
- 5 cups butternut squash, peeled and diced into ½-inch cubes *
- 1 teaspoon salt, divided
- 1 tablespoon finely grated fresh ginger
- 1 tablespoon minced garlic
- ½ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon ground coriander
- Pinch ground cinnamon
- Pinch cayenne
- 2 teaspoons cilantro, chopped

***Kitchen tip:** To easily cut squash, first slice the top and bottom off. Poke holes in the squash using a fork. Using a microwave safe plate, microwave the squash for 3-4 minutes. Let the squash cool slightly. Peel using a vegetable peeler, cut in half scoop out the seeds and chop into 1-inch cubes.



PREPARATION

1. Heat olive oil in a large sauté pan over medium-high heat.
2. Add butternut squash and ¼ teaspoon of salt. Cook, stirring occasionally until squash is lightly browned and tender, about 15 minutes.
3. Push squash to one side of the pan and add butter to the cleared space. When butter has melted, add ginger, garlic and remaining salt. Cook for 1 to 2 minutes.
4. Stir in cumin, coriander, cinnamon, and cayenne and cook until fragrant, about 30 seconds.
5. Stir the flavorings into the squash, adjust the salt to taste and garnish with cilantro.

SOURCE

Fine Cooking by Julie Grimes Bottcher
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/2 cup (125g)

Amount per serving
Calories 90

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 62mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 423mg	10%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CALABAZA MOSCADA SALTEADA CON AJO Y JENGIBRE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 5 tazas de calabaza moscada, pelada y cortada en cubos de ½ pulgada *
- 1 cucharadita de sal, dividida
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de ajo picado
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de semilla de cilantro molida
- Una pizca de canela en polvo
- Una pizca de chile cayenne en polvo
- 2 cucharaditas de cilantro, picado

***Consejo de cocina:** Para cortar calabaza fácilmente, primero corte la parte superior e inferior. Haga agujeros en la calabaza con un tenedor. Usando un plato apto para microondas, coloque la calabaza en el microondas durante 3-4 minutos. Deje que la calabaza se enfríe un poco. Pele con un pelador de verduras, corte por la mitad, saque las semillas y corte en cubos de 1 pulgada.



PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue la calabaza y ¼ de cucharadita de sal. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que la calabaza esté ligeramente dorada y tierna, aproximadamente 15 minutos.
3. Mueva la calabaza hacia un lado de la sartén y agregue mantequilla al espacio libre. Cuando la mantequilla se haya derretido, agregue el jengibre, el ajo y la sal restante. Cocine por 1 a 2 minutos.
4. Incorpore el comino, la semilla de cilantro, la canela y el chile cayenne en polvo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos.
5. Mezcle los saborizantes con la calabaza, ajuste la sal al gusto y decore con cilantro.

FUENTE

Fine Cooking by Julie Grimes Bottcher

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/2 cup (125g)

Amount per serving
Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 62mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 423mg	10%

*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés