



Butternut Squash Hash

Serves 2



Ingredients:

- 2 Cups of Butternut Squash, cubed
- 1 Tbsp. Olive Oil
- 1 ½ Cups Broccoli, chopped
- 1 Small Onion, chopped
- 1 Zucchini, cubed
- 2 Tbsp Sage or Rosemary, chopped
- 1 Tsp. Lemon Juice
- 1 Garlic Clove, minced
- 1-2 Cups Kale, chopped
- 3 Eggs, fried
- Salt & Blak Pepper



Good for You!

- ◇ Butternut Squash is a good source of fiber and excellent for your eyes.
- ◇ It, like other winter squash, is rich in Vitamin A, B6, and C, potassium as well as heart-healthy omega-3 fatty acids.

Make it your own!

- ◇ Add red pepper flakes to give it a little more heat.
- ◇ Add a lean turkey or chicken sausage a additional protein option.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.

Preparation:

1. Preheat oven to 400°F, line a large baking sheet with Parchment paper. Toss butternut squash with a drizzle of olive oil and a few pinches of salt and pepper. Roast until golden brown, 25 to 30 minutes.
2. Heat remaining olive oil in large skillet over medium heat. Add onion, zucchini, broccoli, rosemary/sage, and a few pinches of salt and pepper. Cook for 5 to 8 minutes.
3. Add lemon juice, garlic, roasted squash, and kale. Sauté until everything is golden brown and vegetables have softened, 5 to 10 minutes. Season to states. Tope with Fired Eggs.



Butternut Squash Hash

Serves 2



Ingredients:

- 2 Cups of Butternut Squash, cubed
- 1 Tbsp. Olive Oil
- 1 ½ Cups Broccoli, chopped
- 1 Small Onion, chopped
- 1 Zucchini, cubed
- 2 Tbsp Sage or Rosemary, chopped
- 1 Tsp. Lemon Juice
- 1 Garlic Clove, minced
- 1-2 Cups Kale, chopped
- 3 Eggs, fried
- Salt & Blak Pepper



Good for You!

- ◇ Butternut Squash is a good source of fiber and excellent for your eyes.
- ◇ It, like other winter squash, is rich in Vitamin A, B6, and C, potassium as well as heart-healthy omega-3 fatty acids.

Make it your own!

- ◇ Add red pepper flakes to give it a little more heat.
- ◇ Add a lean turkey or chicken sausage a additional protein option.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in a airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.

Preparation:

1. Preheat oven to 400°F, line a large baking sheet with Parchment paper. Toss butternut squash with a drizzle of olive oil and a few pinches of salt and pepper. Roast until golden brown, 25 to 30 minutes.
2. Heat remaining olive oil in large skillet over medium heat. Add onion, zucchini, broccoli, rosemary/sage, and a few pinches of salt and pepper. Cook for 5 to 8 minutes.
3. Add lemon juice, garlic, roasted squash, and kale. Sauté until everything is golden brown and vegetables have softened, 5 to 10 minutes. Season to states. Tope with Fired Eggs.



Hash de Calabaza

Sirve 2



Ingredientes:

- 2 Tazas de calabaza, en cubos
- 1 cucharada. Aceite de oliva
- 1 ½ tazas de brócoli, picado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 calabacín, en cubos
- 2 cucharadas de salvia o romero, picado
- 1 cucharadita Zumo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 1-2 tazas de col rizada, picada
- 3 huevos fritos
- Sal y Pimienta Negra



Preparacion:

1. Precaliente el horno a 400°F, forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino. Mezcla la calabaza con un chorrito de aceite de oliva y unas pizcas de sal y pimienta. Ase hasta que esté dorado, entre 25 a 30 minutos.
2. Calienta el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el calabacín, el brócoli, el romero/salvia y unas pizcas de sal y pimienta. Cocine de 5 a 8 minutos.
3. Agrega el jugo de limón, el ajo, la calabaza asada y la col rizada. Saltee hasta que todo esté dorado y las verduras se ablanden, de 5 a 10 minutos. Sazone a los estados. Tope con Huevos Cocidos.

Saludable!

- ◇ La calabaza moscada es una buena fuente de fibra y excelente para la vista.
- ◇ Al igual que otras calabazas de invierno, es rica en vitamina A, B6 y C, potasio y ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón.

Hazlo suyo!

- ◇ Agregue pimienta roja para darle un poco más de picante.
- ◇ Agregue una salchicha magra de pavo o pollo como opción adicional de proteína.

Guardar:

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.



Hash de Calabaza

Sirve 2



Ingredientes:

- 2 Tazas de calabaza, en cubos
- 1 cucharada. Aceite de oliva
- 1 ½ tazas de brócoli, picado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 calabacín, en cubos
- 2 cucharadas de salvia o romero, picado
- 1 cucharadita Zumo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 1-2 tazas de col rizada, picada
- 3 huevos fritos
- Sal y Pimienta Negra



Preparacion:

1. Precaliente el horno a 400°F, forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino. Mezcla la calabaza con un chorrito de aceite de oliva y unas pizcas de sal y pimienta. Ase hasta que esté dorado, entre 25 a 30 minutos.
2. Calienta el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el calabacín, el brócoli, el romero/salvia y unas pizcas de sal y pimienta. Cocine de 5 a 8 minutos.
3. Agrega el jugo de limón, el ajo, la calabaza asada y la col rizada. Saltee hasta que todo esté dorado y las verduras se ablanden, de 5 a 10 minutos. Sazone a los estados. Tope con Huevos Cocidos.

Saludable!

- ◇ La calabaza moscada es una buena fuente de fibra y excelente para la vista.
- ◇ Al igual que otras calabazas de invierno, es rica en vitamina A, B6 y C, potasio y ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón.

Hazlo suyo!

- ◇ Agregue pimienta roja para darle un poco más de picante.
- ◇ Agregue una salchicha magra de pavo o pollo como opción adicional de proteína.

Guardar:

- ◇ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.