



SPOOKTACULAR SQUASH DIP

1 butternut squash

1 garlic clove, crushed

2 Tbsp olive oil

1 tsp salt

6 oz plain, non-fat Greek yogurt

1 tsp black pepper

DIRECTIONS:

Preheat oven to 375°F. Cut off both ends of butternut squash. Lay squash on its side and cut in half at the neck. Use sharp knife to remove skin. Cut squash in half and use spoon to scoop out seeds. Cut squash into ½ inch thick cubes. Place squash on baking sheet lined with aluminum foil. Drizzle with 1 Tbsp olive oil and salt and pepper. Roast for 20-25 minutes then turn oven up to 400°F and roast for another 10-15 minutes or until squash starts to brown. Remove squash from oven and allow to cool. Put squash and remaining ingredients in food processor and mix until combined. Serve with crackers or vegetables for dipping.

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROXIMATELY ½ CUP; MAKES 6 SERVINGS):

79 calories; 7 gram carbohydrate; 5 gram fat; 3 gram protein; 1 gram dietary fiber

Average cost of recipe: \$3.00



CALABASA TENEBROSA

1 calabaza de (butternut)

1 diente de ajo, machacado

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

6 oz yogur griego sin grasa, sin sabor

1 cucharadita de pimienta negra

DIRECCIONES:

Precaliente el horno a 375 ° F. Corte los dos extremos de calabaza. Coloque la calabaza en su lado y corte por la mitad en el cuello. Utilice un cuchillo afilado para quitar la piel. Corte la calabaza por la mitad y utilice una cuchara para sacar las semillas. Corte la calabaza en cubos de ½ pulgada. Coloque la calabaza en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Rosee con 1 cucharada de aceite de oliva y sal y pimienta. Hornear durante 20-25 minutos y luego suba el horno hasta 400 ° F y hornee por otros 10-15 minutos o hasta que la calabaza comience a dorarse. Retire la calabaza del horno y dejar enfriar. Ponga la calabaza y el resto de los ingredientes en el procesador de alimentos y mezcle. Sirva con galletas o verduras.

NUTRICIÓN DE UNA PORCIÓN (APROX; ½ TAZA; HACE 6 PORCIONES):

79 calorías; 7 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 3 gramos proteína; 1 gramos fibra dietética

El costo promedio de la receta: \$3.00