

# BUTTERNUT SQUASH FRIES

PREP TIME

10 minutes

COOK TIME

30-40 minutes

SERVINGS

4

COST PER  
SERVING

\$1.06



## INGREDIENTS

1 Butternut Squash  
Salt  
Pepper  
Paprika  
Olive oil

## INSTRUCTIONS

1. Pre-heat the oven to 425 degrees and line a baking sheet with tin foil.
2. Peel the butternut squash, then cut in half and de-seed.
3. Cut the butternut squash into sticks similar to french fries. Try your best to make them all the same size to allow them to cook evenly.
4. Toss the butternut squash sticks with olive oil, salt, pepper, and paprika.
5. Line the baking sheet with the butternut squash sticks and place in the oven for 30-40 minutes, taking them out halfway through the baking process to flip them.
6. Serve and enjoy warm with your favorite dipping sauce.

## STORAGE TIPS

**Storing in the fridge:** Store leftover butternut squash fries in an airtight container in the refrigerator to allow them to last for up to 4 days.

**Storing Butternut Squash:** Prior to cooking, butternut squash should be stored in a cool and well ventilated area. Storing in the pantry or on the counter is ideal.



Learn more about We Don't Waste markets and  
volunteer opportunities:  
[WWW.WEDONTWASTE.ORG](http://WWW.WEDONTWASTE.ORG)



# PAPAS FRITAS DE CALABAZA

TIEMPO DE  
PREPARACION

10 minutos

TIEMPO DE  
COCINAR

30-40 minutos

PORCIONES

4

COSTO POR  
PORCION

\$1.06



## INGREDIENTES

- 1 calabaza moscada
- Sal
- Pimienta
- Pimenton
- Aceite de oliva

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 grados y cubra una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio.
2. Pele la calabaza moscada, luego córtela por la mitad y quítele las semillas.
3. Corta la calabaza moscada en palitos similares a las papas fritas. Haga todo lo posible para que todos tengan el mismo tamaño para permitir que se cocinen de manera uniforme.
4. Mezcle los palitos de calabaza con aceite de oliva, sal, pimienta y paprika.
5. Cubra la bandeja para hornear con los palitos de calabaza y colóquelos en el horno durante 30-40 minutos, sacándolos a la mitad del proceso de horneado para voltearlos.
6. Sirva y disfrute caliente con su salsa favorita.

## CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

**Almacenamiento en el refrigerador:** Guarde las papas fritas sobrantes de calabaza en un recipiente hermético en el refrigerador para que duren hasta 4 días.

**Almacenamiento de la calabaza moscada:** Antes de cocinarla, la calabaza moscada debe almacenarse en un área fresca y bien ventilada. Almacenar en la despensa o en el mostrador es ideal.



Obtenga más información sobre los mercados de  
We Don't Waste y las oportunidades de  
voluntariado:

[WWW.WEDONTWASTE.ORG](http://WWW.WEDONTWASTE.ORG)

