



BUTTERNUT SQUASH AND CHILE PAN FRY

Courtesy of FoodHero

Time: 30 minutes

Servings: 7

INGREDIENTS

- 1 medium butternut squash, about 1 1/2 to 2 pounds
- 1 1/2 Tablespoons oil
- 1 medium onion, chopped (about 1 cup)
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon chili powder
- 2 cans (4 ounce each) diced green chilies (see Notes)
- 1 cup grated cheese (try Monterey jack)

DIRECTIONS

1. Peel squash, cut in half and remove seeds. Cut the squash into 1/2 inch cubes.
2. In a large skillet, heat oil over medium heat (300 degrees F in an electric skillet). Add onions and cook, stirring for about 3 minutes. Add the squash, salt and chili powder.
3. Cover and cook, stirring occasionally, about 10-12 minutes. Stir in chilies and cook for about 3 minutes.
4. Sprinkle with cheese and cover until cheese melts, about 2 minutes.
5. Serve hot. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Notes

1. Prepare fresh chiles by roasting 1 pound fresh green poblano chiles (about 4 whole peppers) either by placing them over a stovetop gas flame or by roasting under an oven broiler. Turn them frequently until all sides are charred black, about 7 to 10 minutes. Allow peppers to cool, about 15 minutes. Remove the stems, skins and seeds and chop.
2. Like more flavor? Use more or hotter chiles.
3. Use as a filling for tacos, burritos or wraps!

WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at learning.thefoodtrust.org



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



CALABAZA DE MANTEQUILLA Y CHILE FRITO

Origen: FoodHero

Tiempo: 30 minutos

de porciones: 7 tazas

INGREDIENTES

- 1 calabaza de mantequilla/moscada mediana, alrededor de 1 1/2 a 2 libras
- 1 1/2 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana, picada (aproximadamente 1 taza)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 2 latas (4 onzas cada una) de chiles verdes cortados en cubitos (ver Notas)
- 1 taza de queso rallado (prueba Monterey jack)

DIRECCIONES

1. Pelar la calabaza, cortarla por la mitad y quitarle las semillas. Corta la calabaza en cubos de 1/2 pulgada.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio (300 grados F en una sartén eléctrica). Agregue las cebollas y cocine, revolviendo durante unos 3 minutos. Agregue la calabaza, la sal y el chile en polvo.
3. Cubra y cocine, revolviendo ocasionalmente, alrededor de 10-12 minutos. Agregue los chiles y cocine unos 3 minutos.
4. Espolvoree con queso y cubra hasta que el queso se derrita, aproximadamente 2 minutos.
5. Servir caliente. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Notas:

1. ¡Si Quiere!
2. Prepare chiles frescos asando 1 libra de chiles poblanos verdes frescos (aproximadamente 4 pimientos enteros), ya sea colocándolos sobre una llama de gas de la estufa o asándolos debajo de una parrilla de horno. Darles la vuelta con frecuencia hasta que todos los lados se quemen de negro, aproximadamente de 7 a 10 minutos. Deje que los pimientos se enfríen, unos 15 minutos. Retire los tallos, la piel y las semillas y pique.
3. ¿Te gusta más sabor? Use más chiles o más picantes.

OTRA IDEA

¡Úselo como relleno para tacos, burritos o wraps!

¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en learning.thefoodtrust.org



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.