



## INGREDIENTS

1 large winter squash (such as butternut or acorn)  
2 tsp maple syrup  
¼ teaspoon red pepper flakes  
Pinch ground cayenne pepper  
¾ cup orzo pasta  
1 tablespoon butter  
½ teaspoon salt  
Pinch ground pepper  
1 tablespoon fresh rosemary (optional)  
1 cup grated Parmesan cheese (optional)

# Squash and Orzo

Serves 6 – ½ cup orzo and 1 piece squash per serving

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 375°F.
2. Rinse and cut squash in half. Remove seeds.
3. If using fresh rosemary, rinse and chop now.
4. Drizzle 1 teaspoon maple syrup over the cut side of each squash half. Sprinkle each with red pepper flakes and cayenne. If using rosemary, add now.
5. Cover baking sheet with aluminum foil. Place squash halves on the baking sheet. Roast until squash is tender and pierces easily with a fork (about 30-35 minutes). Remove from oven. Keep squash loosely covered with foil.
6. Cook pasta following package directions. Drain in a colander. Transfer to a medium bowl. Add butter, salt and pepper. Stir to coat well.
7. Cut each squash half into thirds. Remove skin from squash. Serve one piece of squash over each portion of pasta.
8. If using grated Parmesan cheese, sprinkle over squash and orzo now.

## INGREDIENTS

1 pound collared greens  
4 medium cloves of garlic  
2 tablespoons of canola oil  
¼ teaspoon salt  
¼ teaspoon ground black pepper

# Sautéed Greens

Serves 4 – ½ cup per serving

## DIRECTIONS

1. Remove hard stems from greens.
2. Stack leaves on top of each other. Roll into a tube shape.
3. Use a sharp knife to slice leaf rolls into ¼-inch wide strips.
4. In a large bowl filled with cold water, add cut greens. Allow any dirt to settle to the bottom of the bowl. If the greens are very dirty, repeat this step. Lift greens out of bowl. Shake off any excess water.
5. Peel and mince garlic.
6. In a large skillet over medium-high heat, heat oil.
7. Add greens. Use caution, as oil might splatter when damp greens are placed in hot pan. If greens can't all fit in the pan at once, cook in two batches.
8. Stir greens until wilted (about 1-2 minutes).
9. Reduce heat to medium. Add garlic and cook until greens are soft and excess water is gone (about 5-7 minutes). If garlic starts to brown or burn, reduce heat to medium-low.
10. Season with salt and pepper. Serve right away.

## INGREDIENTS

2 pounds butternut squash  
¼ cup walnuts  
2 tablespoons canola oil  
1 teaspoon dried sage  
¼ teaspoon salt  
¼ teaspoon ground black pepper  
1 tablespoon butternut or canola oil  
¼ cup dried cranberries  
1/ ½ tablespoons maple syrup

# Holiday Roasted Butternut Squash

Serves 6 – ¾ cup per serving

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 375°F.
2. Rinse and peel squash. Cut off ends and discard. Cut squash at the neck, creating a narrow end and a round end. Cut round end in half and scoop out seeds with a spoon. Cut both ends into ¾-inch, even-sized cubes.
3. Coarsely chop walnuts. Set aside.
4. In a large bowl, add squash. Toss with oil, sage, salt and ground pepper.
5. Spread squash evenly on a baking sheet. Roast, stirring once, until tender (about 35 minutes).
6. In a small skillet over medium heat, melt butter or heat oil. Add walnuts and cook until fragrant (about 2 minutes). Remove from heat. Stir in cranberries or maple syrup.
7. Gently toss coked squash with cranberry mixture.



## INGREDIENTES

- 1 calabaza grande
- 2 cucharaditas de jarabe de arce (maple syrup)
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- Una pizca de pimienta de cayena
- ¾ de taza de orzo (lo puede encontrar en la sección donde están las pastas)
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de romero fresco (opcionales)
- 1 taza de queso parmesano rallado (opcionales)

# Calabaza y Pasta Orzo

Porción para 6 personas, ½ taza de orzo y un pedazo de calabaza por persona

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente su horno a 375° F.
2. Enjuague y corte la calabaza por la mitad, remueva las semillas.
3. Enjuague y corte el romero si lo va a usar.
4. Rocíe una cucharada de jarabe de arce sobre los dos pedazos de calabaza. Espolvoree las hojuelas de pimiento rojo y la pimienta de cayena sobre la calabaza. Agregue el romero (si lo va a usar).
5. Cubra la bandeja de hornear con papel aluminio y ponga la calabaza en la bandeja. Hornee la calabaza por aproximadamente 30-35 minutos, o cuando este tierna. Remueva del horno y manténgala media cubierta con el papel de aluminio.
6. Cocine la pasta (orzo) siguiendo las instrucciones de la caja o bolsa. Cuando este cocinada use un colador y transfiera a un tazón mediano. Agregue la mantequilla, sal y pimienta negra y revuelva bien.
7. Corte la calabaza en tercios (corte cada pedazo en 3), remueva la piel y sirva sobre la porción de pasta (orzo).
8. Si va a usar queso parmesano, rocíe (al gusto) el queso sobre la calabaza y sobre la pasta.

## INGREDIENTES

- 1 libra de col rizada
- 4 dientes de ajo medianos
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

# Col Rizada Salteado

Porción para 4 personas, sirve ½ taza por persona

## INSTRUCCIONES

1. Remueva los tallos de la col.
2. Ponga las hojas de la col una sobre la otra, haga rollitos y corte la col en 4-5 partes, agregue a un tazón grande y lave bien.
3. Limpie y corte el ajo en pedazos finos.
4. Caliente un sartén grande a temperatura media alta y agregue el aceite de canola.
5. Ponga la col en su sartén con cuidado por el aceite caliente. Si no cabe toda la col en su sartén, entonces cocine en dos partes.
6. Cocine hasta que toda la col se marchite, aproximadamente de 1-2 minutos.
7. Reduzca a temperatura media y agregue el ajo. Cocine hasta que la col este tierna y hasta que el exceso de agua se haya reducido por completo, aproximadamente de 5-7 minutos.
8. Sazone con sal y pimienta. Sirva de inmediato.

## INGREDIENTES

- 2 libras de calabaza de castilla
- ¼ taza de nueces
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de sabio seco (sage)
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de canola
- ¼ taza de arándanos (cranberries)
- 1 ½ cucharada de jarabe de arce (maple syrup)

# Calabaza de Castilla al Horno

Porción para 6 personas, sirve ¾ de taza por persona

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente su horno a 375°.
2. Lave y pele la calabaza, corte las orillas. Corte el cuello de la calabaza para que tenga dos pedazos: uno largo y uno redondo. Quite las semillas y corte toda la calabaza en cubos medianos.
3. Corte las nueces en pedazos medianos.
4. En un tazón grande, agregue los cubos de calabaza, revuelva con el aceite, sabio, sal y pimienta.
5. Extienda uniformemente los cubos de calabaza en una bandeja de hornear. Hornee la calabaza, mezclando una vez. Hornee hasta que esté tierno, aproximadamente 35 minutos.
6. En un sartén sobre fuego mediano, caliente la mantequilla o el aceite. Agregue las nueces y cocine por 2 minutos. Apague el fuego y agregue los arándanos y el jarabe de arce.
7. Suavemente agregue la calabaza en un tazón con los arándanos y la nuez.



### Men ko Kobwebween

- 1 Squash eo ekilep
- 2 teaspoons maple syrup (jirub) eo
- ¼ teaspoon peppa birōrō eo ilo bato
- Pinch (kinji jidrik) ground cayenne pepper (peppa birōrō eo)
- ¾ cup orzo pasta (orzo eo ilo bato)
- 1 tablespoon butter (bōta)
- ½ teaspoon jool
- Pinch ground black pepper (kinji jidrik jen black peppa eo)
- 1 tablespoon fresh rosemary (kabobaba)
- 1 cup grated Parmesan cheese (parmesan cheese eo me emōj aer iri) (kabobaba)

## Squash and Orzo

Likit 6 ½ cup Orzo im juōn squash ñan juōn iiōk.

### Kōmelele ko

1. Preheat oven to 375°F.
2. Kole im mwijiti squash eo mōttam ruō
3. Ñe koj kojerbal rosemary, koli im mwijiti
4. Bōtaiki jait ko me kokar mwijiti ilo squash eo kōn maple syrup (jirub) eo. Utidikdriki kon red pepper (peppa birōrō ko ilo bato) im cayenne pepper eo. Ñe koj kojerbal rosemary kobaiki ippen kiio.
5. Binej menej kōn aluminum foil. Likit squash ko ilowaan baan in iiōk eo am. Kōmate ñan ne emaroñ rub squash eo kōn jibuun book eo, tarrin 30-35 minut. Bok jen oven eo. Im Kobelok mejen foil eo.
6. Kōmate pasta eo ilo am loori kōmelele ilo bakij eo. Likit ilo kein liklik eo. Likin ilo juōn bool. Koba bōta, jool, im peppa. Boktake.
7. Mwijiti squash eo nan jilu mōttan. Jolok kul eo kilin squash eo. Likit mōttan squash eo ilo juōn iien am mōñā.
8. Utidikdriki ion squash im orzo eo kon Parmesan cheese eo ñe koj konaan kojerbale.

### Men ko Kobwebween

- 1 baun in collard greens
- 4 ud in garlic medium
- 2 tablespoon in canola oil eo
- ¼ teaspoon in jool
- ¼ teaspoon ground black peppa eo

## Sautéed Greens

Likit 4,1/2 cup ilo juōn iien kōmat

### Kōmelele ko

1. Jolok ijo eben jen ijo emaroro.
2. Karaki bolok ko ion droon im limi ioon droon im karoroululi. Komaroñ kōmmene jet ne emaroñ.
3. Kojerbale bakbōk eo ekkañ im mwijiti lemlem ko nan ¼ inch rōbakbak in juōn
4. Likin den ilo juōn bool im likit greens ko emoj am mwijiti lowaan. Lelok jeen iien bwe walalok etoon ko ne elon. Ne elikun etoon green ko koli im kareoki. Buk green ko jen bool eo im lutoke ren eo.
5. Jolok kul ko im mwijiti garlic ko.
6. Komanan kein komat im kirij eo nan medium high heat.
7. Kobaiki greens ko. Kōjebarok bwe emaroñ kewaj kirij ilo iien en koj likiti greens ko ilo baan eo. Elañe ejjab maroñ jejjot aolepen green ko ñan baan eo, kommane ruo komat
8. Boktake ñan ñe remat emaroñ 1-2 minut
9. Kariklok kijeek eo am ñan medium. Komate green ko ñan ñe rebidodo im ejjelok den, emaroñ 5-7 minut. Elañe garlic ko renaaj bwil im tudaal kadriklok meneen eo am nan medium.
10. Kobaiki jool im peppa. Ebojak nan mona.

### Men ko Kobwebween

- 2 boun butternut squash
- ¼ cup in walnuts
- 2 tablespoon canola oil
- 1 teaspoon dried sage (sage eo emōrā)
- ¼ teaspoon jool
- ¼ tablespoon black peppa
- 1 tablespoon in botta ak canola oil
- ¼ cup dried cranberries (cranberries mōrā)
- 1 1/2 tablespoon maple syrup (maple jirup)

## Holiday Roasted Butternut Squash

Likit 6 ¾ ilo juōn iiok

### Kōmelele ko

1. Kōmanaan oven eo nan 375°F
2. Koli im jolok kulin squash eo. Mwijiti jabon im jabon im ruō mōttane im jolok ine ko kon juon jibuun. Mwijiti tanrin ¾ inch juon cubes.
3. Mwijiti walnuts ko. Likiti turejet.
4. Likik squash ko ilo juon bool ekilep im koba oil, sage ,jool, im black peppa ippen doon
5. Likit squash eo ilo juon baking sheet. Komati im ukoti nan ne remat, emaroñ 35 minut
6. Take kein fry eo am ilo medium heat im likit butter ak bota ak oil. Komate walnuts eo nan ne remat emaroñ 2 minut. Komakuti jen kijeek eo im Boktake ippen cranberries im maple jirub eo.
7. Katulak squash mat ko ilo cranberry mixture eo.