

# Butternut Squash Hash

*Serves 4*

## Ingredients

- 6 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, peeled and cut into 1/3-inch dice
- 2 cups diced butternut squash
- 1 bunch kale, chopped
- Salt and ground pepper

## Directions

1. Heat 2 tablespoons olive oil in a large skillet over medium heat. Add onions, and sauté, stirring occasionally, until tender and golden brown. Transfer onions to a small bowl and set aside.
2. Pour remaining 4 tablespoons olive oil into the skillet, and place over medium-high heat. Add diced squash, and cook, stirring occasionally, until tender and golden brown, about 20 minutes.
3. Add reserved onions and kale, cook 2 minutes. Adjust the seasoning to taste with salt and pepper. Enjoy!

## *Recipe Tips and Tricks*

Butternut Squash is high in fiber, antioxidant, vitamins A and C, and minerals like potassium and beta-carotene.

# Cubitos de calabaza caseros

4 porciones

## Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en dados de 1/3 pulgada
- 2 tazas de calabaza cortada en cubitos
- 1 manojo de col rizada, picada
- Sal y pimienta molida

## Instrucciones

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añada las cebollas y saltee, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Transfiera las cebollas a un tazón pequeño y reserve.
2. Vierta las otras 4 cucharadas de aceite de oliva a la sartén y suba el fuego a medio alto. Agregue la calabaza y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 20 minutos.
3. Añada las cebollas reservadas, la col y cocine 2 minutos. Ajuste la sazón al gusto con sal y pimienta. ¡Buen provecho!

## Consejos y trucos

La calabaza de invierno de Butternut tiene un alto contenido de fibra, antioxidantes, vitaminas A y C, y minerales como el potasio y beta caroteno.