

Maple Glazed Sweet Potato & Squash

By Millie Peartree, Serves 6

Ingredients

- 1 small butternut squash, peeled, seeded and cut into 1-inch cubes, or 4 cups precut butternut squash (about 1½ to 2 pounds)
- 2 pounds sweet potatoes, peeled and cut into 1-inch cubes (5 cups)
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- 1/3 cup maple syrup
- 1 teaspoon coarse kosher salt
- 1 teaspoon ground cinnamon
- Pinch of nutmeg
- ¼ teaspoon black pepper
- Zest of 1 orange

Directions

1. Set 2 oven racks in the middle and bottom of the oven, and heat oven to 425 degrees. Line 2 rimmed half-sheet pans with parchment paper or silicone mats.
2. In a large mixing bowl, drizzle the vegetables with olive oil and maple syrup, making sure they're all evenly coated. Sprinkle with the salt, cinnamon, nutmeg, pepper and orange zest, and, using your hands, toss the vegetables to coat them evenly in the oil and spices.
3. Transfer to the baking sheets. Roast, switching the baking sheets on their racks and stirring the vegetables halfway through cooking, until the largest piece of squash is tender all the way through, about 30 minutes.
4. Remove the baking sheets from the oven and turn on the broiler.
5. Take turns placing each baking sheet under the broiler for 1 to 2 minutes to caramelize the vegetables. Serve hot, warm or cold tossed in salad.

Nutrition Quick-Fact

Sweet potatoes are nutritious and rich in fiber, beta-carotene, and vitamin-A.

Camote y calabaza glaseados con jarabe de arce

Receta de Millie Peartree; rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 calabaza moscada pequeña, pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada, o 4 tazas de calabaza moscada precortada (aproximadamente 1½ a 2 libras)
- 2 libras de camotes, pelados y cortados en cubos de 1 pulgada (5 tazas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/3 taza de jarabe de arce
- 1 cucharadita de sal kosher gruesa
- 1 cucharadita de canela molida
- Pizca de nuez moscada
- ¼ cucharadita de pimienta negra Ralladura de 1 naranja

Preparación

1. Coloque 2 rejillas en el medio y en la parte inferior del horno y caliéntelo a 425 grados. Cubra 2 bandejas para hornear con borde de 18 x 13 pulgadas con papel vegetal o tapetes de silicona.
2. En un recipiente grande, rocíe las verduras con aceite de oliva y jarabe de arce, y asegúrese de que todas se cubran de manera uniforme. Espolvoree con sal, canela, nuez moscada, pimienta y ralladura de naranja. Utilice las manos para revolver las verduras de manera que se cubran uniformemente con el aceite y las especias.
3. Coloque las verduras en las bandejas para hornear. Ase las verduras hasta que el trozo más grande de calabaza esté completamente tierno (aproximadamente 30 minutos).

Dato breve sobre nutrición

Los camotes son nutritivos y ricos en fibra, betacaroteno y vitamina A.

Camote y calabaza glaseados con jarabe de arce

Receta de Millie Peartree; rinde 6 porciones

Preparación

4. Cambie las bandejas para hornear de rejilla y revuelva las verduras a mitad de la cocción.
5. Saque las bandejas para hornear del horno y encienda el dorador. Por turnos, coloque cada bandeja para hornear debajo del dorador durante 1 o 2 minutos para caramelizar las verduras. Sirva caliente, tibio o frío en ensaladas.

Dato breve sobre nutrición

Los camotes son nutritivos y ricos en fibra, betacaroteno y vitamina A.