



ACORN SQUASH WITH CHICKEN & PIKLIZ

PREP TIME: 10 MIN

COOK TIME: 50 MIN

SERVES: 2

INGREDIENTS:

- 1 acorn squash
- 1 packet / cup cooked chicken
- ½ onion, diced
- 1 tbsp olive oil
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp thyme
- ¼ tsp paprika
- Salt & pepper
- Optional: hot pepper or pikliz

- 1 Cut squash in half and remove seeds.
- 2 Brush with oil and roast cut-side down at 400°F for 35–45 minutes, until soft.
- 3 Scoop out some squash and mix with chicken, onion, and seasonings.
- 4 Spoon back into the squash. Bake 10 minutes more.
- 5 Top with a little pikliz for a bright, spicy finish.

This material is provided by the YMCA SNAP–Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



YMCA Boston Can Help You with SNAP

- Applying for SNAP
- Completing recertifications
- Submitting verification documents
- Case support
- Learning more about SNAP benefits and eligibility

For More Information:



Call/text: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

Why We Love This Recipe!

- Acorn squash is full of nutritional value: It provides fiber, potassium, vitamin C, and vitamin A, which help support overall health.
- Supports your immune system: Vitamin A and vitamin C both help support a healthy immune system.
- Good for digestion: The fiber in acorn squash helps support healthy digestion and can help you feel full longer.
- Supports heart and muscles: Potassium helps your heart, muscles, and nerves work properly.
- Chicken adds protein: Protein helps keep you full and supports healthy muscles and tissues.
- Easy cleanup: Everything comes together on one roasting pan.



CALABAZA BELLOTA CON POLLO Y PIKLIZ

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN. TIEMPO DE COCCIÓN: 50 MIN. RACIONES: 2

INGREDIENTES:

- 1 calabaza bellota
- 1 paquete de pollo cocido
- ½ cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de tomillo
- ¼ cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta
- Opcional: pimiento picante o pikliz

- 1 Corta la calabaza por la mitad y retira las semillas.
- 2 Untar con aceite y asar con el lado cortado hacia abajo a 200 °C durante 35–45 minutos, hasta que esté blando.
- 3 Saca un poco de pulpa de calabaza y mézclala con el pollo, la cebolla y los condimentos.
- 4 Vuelve a rellenar la calabaza con la mezcla. Hornea durante 10 minutos más.
- 5 Para un final brillante y especiado, añade un poco de pikliz por encima.

Este material es proporcionado por el programa SNAP–Education de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



YMCA Boston Puede Asistir con SNAP

- **Aplicar a SNAP**
- **Completar el proceso de recertificación**
- **Presentar documentos de verificación**
- **Soporte con su caso**
- **Más información sobre los beneficios y requisitos de SNAP**

Para mas información:



**Llamada/mensaje:
857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org**

***Hablamos Español**

¡Por qué nos encanta esta receta!

- **La calabaza bellota está repleta de nutrientes: aporta fibra, potasio, vitamina C y vitamina A, que contribuyen a mantener una buena salud en general.**
- **Refuerza el sistema inmunitario: Tanto la vitamina A como la vitamina C contribuyen a mantener un sistema inmunitario saludable.**
- **Beneficiosa para la digestión: La fibra de la calabaza bellota ayuda a mantener una digestión saludable y puede ayudarte a sentirte saciado por más tiempo.**
- **Favorece la salud del corazón y los músculos: El potasio ayuda a que el corazón, los músculos y los nervios funcionen correctamente.**
- **El pollo aporta proteínas: Las proteínas ayudan a mantener la saciedad y favorecen la salud de los músculos y los tejidos.**
- **Fácil de limpiar: todo se coloca en una sola bandeja para asar.**



KALBAS ACORN AK POUL & PIKLIZ

TAN PREPARASYON: 10 MIN TAN POU KWIT: 50 MIN PÒSYON: 2 MOUN

ENGREDYAN:

- 1 kalbas glan
- 1 pake poul kwit
- ½ zonyon, koupe an ti kib
- 1 gwo kiyè lwil oliv
- ½ ti kiyè poud lay
- ½ ti kiyè tim
- ¼ ti kiyè paprika
- Sèl ak pwav
- Si ou vle: piman cho oswa pikliz

- 1 Koupe kalbas la an mwatye epi retire grenn yo.
- 2 Bwose ak lwil epi griye bò koupe a anba nan 400°F pandan 35–45 minit, jiskaske li vin mou.
- 3 Pran yon ti kalbas epi melanje l ak poul, zonyon, ak epis yo.
- 4 Mete l tounen nan kalbas la ak yon kiyè. Kwit pou 10 minit anplis.
- 5 Mete yon ti pikliz sou tèt pou yon fini klere ak pikant.

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP–Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman tè (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.



YMCA Boston Ka ede w ak SNAP

- Aplike pou SNAP
- Ranpli re-sètifikasyon yo
- Soumèt dokiman verifikasyon yo
- Sipò pou dosye yo
- Aprann plis bagay sou benefis SNAP yo ak kalifikasyon yo

Pou Plis Enfòmasyon:



Rele/Tèks: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Nou Pale Panyòl**

Poukisa nou renmen resèt sa a!

- Kalbas Acorn chaje ak valè nitrisyonèl: Li bay fib, potasyòm, vitamin C, ak vitamin A, ki ede sipòte sante an jeneral.
- Sipòte sistèm iminitè ou: Vitamin A ak vitamin C tou de ede sipòte yon sistèm iminitè ki an sante.
- Bon pou dijeyon: Fib ki nan kalbas glan ede sipòte yon dijeyon ki an sante epi li ka ede ou santi ou plen pi lontan.
- Sipòte kè ak misk: Potasyòm ede kè ou, misk ou ak nè ou fonksyone byen.
- Poul ajoute pwoteyin: Pwoteyin ede w santi w plen epi sipòte misk ak tisi ki an sante.
- Netwayaj fasil: Tout bagay reyini sou yon sèl plat pou boukannen.



准备时间：10分钟 烹饪时间：50分钟 份量：2人份

原料：

- 1个橡子南瓜
- 1包/杯熟鸡肉
- 半个洋葱，切丁
- 1汤匙橄榄油
- ½茶匙蒜粉
- ½茶匙百里香
- ¼茶匙辣椒粉
- 盐和胡椒
- 可选：辣椒或腌菜

- 1 将南瓜切成两半，去除瓜瓤和籽。
- 2 刷上油，切面朝下，以 400°F 的温度烤 35-45 分钟，直至变软。
- 3 挖出一些南瓜瓤，与鸡肉、洋葱和调味料混合。
- 4 将混合物舀回南瓜中，再烤10分钟。
- 5 最后淋上少许皮克利兹酱，增添明亮辛辣的口感。

鸡肉佐以橡子南瓜和皮克利兹

本材料由 YMCA SNAP 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是机会均等的提供者和雇主。



波士顿基督教青年会 (YMCA Boston) 可以帮助您申请 SNAP 福利计划

申请 SNAP 福利

完成重新认证

提交验证文件

案例支持

了解更多关于SNAP福利和资格的信息

更多信息：



电话/短信: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

我们说西班牙语

我们为什么喜欢这个食谱！

- 橡果南瓜营养丰富：含有膳食纤维、钾、维生素C和维生素A，有助于维持身体健康。
- 帮助支持免疫系统：维生素A和维生素C都有助于维持健康的免疫系统。
- 有助于消化：橡果南瓜中的膳食纤维有助于消化，也能帮助你更长时间保持饱腹感。
- 帮助心脏和肌肉正常运作：钾有助于心脏、肌肉和神经正常工作。
- 鸡肉提供蛋白质：蛋白质有助于保持饱腹感，并支持健康的肌肉和身体组织。
- 清理方便：所有食材都可以放在一个烤盘里完成。