

Cinnamon Sugar Pumpkin Seeds

1. Wash hands and surfaces. Rinse any fresh produce under running water.
2. If using fresh pumpkin seeds:
 - a. Place seeds in a large bowl and cover with cold water.
 - b. Use your hands to separate the pumpkin pulp from the seeds.
 - c. Remove clean seeds from water and pat dry on paper towel.
3. Preheat oven to 350°F. Line a baking sheet with parchment paper.
4. Add seeds to a bowl with the olive oil and salt. Toss to combine.
5. Add cinnamon and sugar and toss to coat evenly. Spread evenly in one layer on prepared baking sheet.
6. Roast for 15-20 minutes, stirring every 5 minutes. Remove from oven when golden brown.
7. Let cool, and enjoy!

Semillas de Calabaza con Canela y Azúcar

1. Lavarse las manos y las superficies. Enjuague cualquier producto fresco con agua corriente.
2. Si usa semillas de calabaza frescas:
 - a. Coloque las semillas en un tazón grande y cubra con agua fría.
 - b. Usa tus manos para separar la pulpa de calabaza de las semillas.
 - c. Retire las semillas limpias del agua y séquelas con una toalla de papel.
3. Precaliente el horno a 350°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
4. Añade las semillas a un tazón con el aceite de oliva y la sal. Mezcle para combinar.
5. Agregue la canela y el azúcar y revuelva para cubrir uniformemente. Extienda uniformemente en una capa sobre una bandeja para hornear preparada.
6. Ase durante 15-20 minutos, revolviendo cada 5 minutos. Retire del horno cuando esté dorado.

¡Deja enfriar y disfruta!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



Cinnamon Sugar Pumpkin Seeds

A salty and sweet snack or topping.
Un bocadillo o adición salado y dulce.



Servings/ Porciones	4
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$1.94
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$0.49

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



1 cup
1 taza



1/4 TSP
1/4 CDITA



1/2 TSP
1/2 CDITA



1 TBSP
1 CDA



1 TBSP
1 CDA

TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

