

Roasted Pumpkin Seeds



Roasted pumpkin seeds add crunch to salads, baked goods, soups, or snack mixes!

1. Preheat the oven, or toaster oven, to 300 degrees. Line a baking sheet with foil, or coat the sheet with oil or non-stick cooking spray.
2. Rinse the seeds and pat them dry with a paper towel.
3. Lightly oil the seeds and toss with salt and any seasoning of choice; this can include cinnamon, nutmeg, brown sugar, garlic powder, cumin, etc.
4. Bake for 40 minutes or until golden brown, stirring the seeds halfway through cooking time.



Roasted Pumpkin Seeds



Roasted pumpkin seeds add crunch to salads, baked goods, soups, or snack mixes!

1. Preheat the oven, or toaster oven, to 300 degrees. Line a baking sheet with foil, or coat the sheet with oil or non-stick cooking spray.
2. Rinse the seeds and pat them dry with a paper towel.
3. Lightly oil the seeds and toss with salt and any seasoning of choice; this can include cinnamon, nutmeg, brown sugar, garlic powder, cumin, etc.
4. Bake for 40 minutes or until golden brown, stirring the seeds halfway through cooking time.



Semillas de calabaza



Semillas de calabaza asadas son buenas para agregar a ensaladas, panes, sopas, o como un snack!

1. Precalentar el horno a 300. Cubra una bandeja con papel aluminio, o cubra con aceite o spray de cocinar.
2. Lave las semillas y seque con una toalla de papel.
3. Cubra las semillas con un poquito de aceite y mezcle con sal o condimento otros condimentos: como canela, nuez moscada, azúcar morena, polvo de ajo, comino, etc.
4. Cocine por 40 minutos o hasta que estén doradas



Semillas de calabaza



Semillas de calabaza asadas son buenas para agregar a ensaladas, panes, sopas, o como un

1. Precalentar el horno a 300. Cubra una bandeja con papel aluminio, o cubra con aceite o spray de cocinar.
2. Lave las semillas y seque con una toalla de papel.
3. Cubra las semillas con un poquito de aceite y mezcle con sal o condimento otros condimentos: como canela, nuez moscada, azúcar morena, polvo de ajo, comino, etc.
4. Cocine por 40 minutos o hasta que estén doradas

