



# Harvest Casserole

## Ingredients:

- 3 cups butternut squash (cut in 1-inch cubes)
- 2 cups cauliflower rice (fresh or frozen)
- 1 pound brussels sprouts (halved or quartered)
- 4 tablespoons olive oil (divided into spoons)
- 1 small yellow onion (diced)
- 4 cloves garlic (minced)
- 6 sausage links (cut into coin shapes)
- 1 ½ teaspoons dried rosemary
- 1 ½ teaspoon dried sage
- ⅓ teaspoon dried thyme
- 1 ½ dried parsley
- 1 apple finely diced
- ½ cup chopped pecans
- ½ teaspoon cinnamon
- Salt and pepper to taste

## Directions:

1. Preheat oven to 425 degrees and line two baking sheets with parchment paper.
2. Place squash on one sheet and brussels sprouts on the other. Drizzle with 1 tablespoon olive oil each, season with salt and pepper, and bake for 25 minutes, stirring halfway. Reduce heat to 400 degrees when done.
3. In a large skillet, heat 2 tablespoons olive oil over medium heat. Cook onions until soft, then add garlic for 30 seconds.
4. Add sausage and herbs, cooking until browned. Stir in cauliflower rice, apples, pecans, and cinnamon. Cook until softened.
5. Mix in cranberries, season with salt and pepper, and remove from heat.
6. Combine the sausage mixture with roasted squash and sprouts in a grease baking dish.
7. Bake at 400 degrees for 12- 15 minutes, until the top is golden.
8. Serve with fresh herbs, if desired.



SCAN QR CODE FOR  
MORE RECIPES!

Recipe adapted from:  
<https://www.paleorunningmomma.com/harvest-casserole-paleo-whole30/>



# Cazuela de cosecha

## Ingredientes:

- 3 tazas de calabaza butternut (cortada en cubos de 2,5 cm)
- 2 tazas de arroz de coliflor (fresco o congelado)
- 1 libra de coles de Bruselas (cortadas por la mitad o en cuartos)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (divididas en cucharadas)
- 1 cebolla amarilla pequeña (picada)
- 4 dientes de ajo (picados)
- 6 salchichas (cortadas en forma de moneda)
- 1 ½ cucharaditas de romero seco
- 1 ½ cucharadita de salvia seca
- ⅓ cucharadita de tomillo seco
- 1 ½ perejil seco
- 1 manzana cortada en dados pequeños
- ½ taza de nueces pecanas picadas
- ½ cucharadita de canela
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados y forre dos bandejas para hornear con papel pergamino.
2. Coloca la calabaza en una bandeja y las coles de Bruselas en la otra. Rocía con una cucharada de aceite de oliva cada una, sazona con sal y pimienta, y hornea durante 25 minutos, removiendo a la mitad del tiempo. Reduce la temperatura a 200 °C cuando estén listas.
3. En una sartén grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Cocina las cebollas hasta que estén blandas, luego agrega el ajo durante 30 segundos.
4. Agrega la salchicha y las hierbas, y cocina hasta que se doren. Incorpora el arroz de coliflor, las manzanas, las nueces pecanas y la canela. Cocina hasta que se ablanden.
5. Agregar los arándanos, sazonar con sal y pimienta, y retirar del fuego.
6. Combine la mezcla de salchichas con la calabaza asada y los brotes en una fuente para hornear engrasada.
7. Hornear a 400 grados durante 12-15 minutos, hasta que la parte superior esté dorada.
8. Si se desea, servir con hierbas frescas.



¡ESCANEA EL CÓDIGO QR  
PARA VER MÁS RECETAS!

Receta adaptada de: <https://www.paleorunningmamma.com/harvest-casserole-paleo-whole30/>