



Winter Squash

Varieties: Spaghetti, Acorn, Butternut, Delicata, Pumpkin, Hubbard, Kabocha, Butterkin, Sweet Dumpling, Carnival



Storage:

- Keep in dark cool storage for up to 4 months depending on variety.
- Use in the first month for best flavor!

Preparation:

- For squash with thicker skin, wash with cool water and then peel outer skin.
- For squash with thinner skin, like acorn squash, the skin can be left on and eaten once prepared.
- Scoop out the seeds for all varieties.

Quick Recipe: Roasted Winter Squash Soup

1. Cut squash in half, scoop out seeds and roast with an onion (halved) at 400° until a fork easily pierces the squash.
2. Once the squash is cooked fully, take it out of the oven and separate the squash from the skin.
3. Combine, blend or mash squash and onion with broth and seasonings of your choice, like garlic and nutmeg.

Good for You:

- Protein
- Fiber
- Magnesium
- Beta-Carotene
- Vitamin B6
- Potassium
- Vitamin C

Ways to Use:

- Roast in oven and then purée. Add broth or coconut milk and spices for a delicious soup.
- Chop and add to soups, stews, chilis and curries until tender.
- Roast in oven, remove skin and seeds, mash and serve as a side.
- Create an easy and healthy squash bowl! Cut an acorn or spaghetti squash in half, remove the seeds and roast it. Then create a bowl by stuffing the halves with your favorite vegetables and protein.

Tips:

- Clean seeds from all varieties and roast them in the oven with oil, salt and pepper.
- Once squash is cooked, it is easy to freeze and reheat.





Calabaza de Invierno

Variedades: calabaza espagueti, bellota, moscada, delicata, calabaza, hubbard, kabocha, butterkin, blanca dulce, carnival



Almacenamiento:

- Conservar en un lugar fresco y oscuro durante un máximo de 4 meses, dependiendo de la variedad.
- ¡Úselas dentro del primer mes para obtener el mejor sabor!

Preparación:

- En el caso de las calabazas con cáscara más gruesa, lávelas con agua fría y luego pele la cáscara exterior.
- En el caso de las calabazas con cáscara más delgada como la calabaza bellota, se puede dejar y comer una vez preparada.
- Saque las semillas en todas las variedades.

Receta Rápida: Sopa con calabaza de invierno asada

1. Corte la calabaza por la mitad, saque las semillas y ase junto con una cebolla partida al medio a 400° o hasta poder pincharla fácilmente con un tenedor.
2. Una vez que la calabaza esté completamente cocida, sáquela del horno y separe la calabaza de la cáscara.
3. Incorpore, mezcle o pise la calabaza y la cebolla con caldo y condimentos a elección, como ajo y nuez moscada.

Saludables:

- Proteína
- Fiber
- Magnesio
- Betacaroteno
- Vitamin B6
- Potasio
- Vitamina C

Modos de Usar:

- Hornear y luego hacer un puré. Agregar caldo o leche de coco y especias para hacer una deliciosa sopa.
- Trozar y agregar a sopas, guisos, chilis y curry hasta que estén tiernos.
- Hornear, retirar la cáscara y las semillas, hacer un puré y servir como acompañamiento.
- ¡Prepare un bol de calabaza fácil y saludable! Corte una calabaza bellota o espagueti por la mitad, retire las semillas y áselas. Luego, rellene las mitades con sus verduras y proteínas favoritas a modo de bol.

Consejo:

- Limpie las semillas de todas las variedades y hornéelas con aceite, sal y pimienta.
- Una vez cocida la calabaza, es fácil congelarla y recalentarla.

