



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

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.

Tip:

- 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.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/produce-guides



Bí ngòi mùa đông Winter Squash

Các giống khác nhau: Bí Spaghetti, bí Acorn, bí Butternut, bí Delicata, bí đỏ, bí Hubbard, bí Kabocha, bí Butterkin, bí Sweet Dumpling, bí Carnival

Bảo quản:

- Bảo quản ở nơi mát và tối trong tối đa 4 tháng, tùy theo giống.
- Dùng trong tháng đầu tiên để có hương vị ngon nhất!

Sơ chế:

- Với bí có lớp vỏ dày, hãy rửa với nước lạnh rồi nạo phần vỏ bên ngoài.
- Với bí có lớp vỏ mỏng, như bí Acorn, phần vỏ có thể để nguyên và ăn sau khi đã chế biến.
- Nạo bỏ phần hạt với mọi giống bí.

Công thức chế biến nhanh: Súp bí ngòi mùa đông nướng

1. Cắt bí ngòi làm đôi, nạo bỏ phần hạt và nướng với hành tây (cắt đôi) ở 400° cho tới khi dễ dàng xiên vào phần quả bí.
2. Sau khi bí đã nấu chín hẳn, hãy bỏ ra khỏi lò và tách phần ruột với vỏ bí.
3. Trộn lại, xay hoặc nghiền bí và hành tây với nước dùng và nêm nếm gia vị vừa miệng với tỏi và nhục đậu khấu.

Tốt cho bạn:

- Protein
- Beta Carotene
- Vitamin C
- Chất xơ
- Vitamin B6
- Magiê
- Kali

Cách dùng:

- Nướng trong lò rồi nghiền. Thêm nước dùng hoặc nước dừa và gia vị để có món súp bổ dưỡng.
- Cắt nhỏ và cho vào súp, món hầm, ớt và cà ri cho tới khi mềm.
- Nướng trong lò, bỏ vỏ và hạt, nghiền và dùng như món ăn kèm.
- Sáng tạo một món bí ngòi lành mạnh và dễ làm! Cắt bí Acorn hoặc Spaghetti làm đôi, bỏ hạt và nướng lên. Sau đó chế biến bằng cách nhồi vào hai nửa quả bí các loại rau và thịt bạn yêu thích.

Mẹo:

- Làm sạch hạt bí với tất cả mọi giống bí và nướng trong lò với dầu ăn, muối và tiêu.
- Sau khi bí ngòi đã nấu chín, có thể dễ dàng cấp đông và hâm nóng lại.

