



Winter Squash

Varieties: Buttercup, Spaghetti, Delicata, Acorn, Blue Hubbard,

Butternut, Kuri, Sweet Dumpling



Storage:

- Store in a cool, dry, dark, well-ventilated location. This could be a cool dark shelf, cabinet, or drawer in the kitchen, pantry or closet.
- Do not store near apples, pears, or other ripening fruit. Ripening fruit release ethylene gas, which shortens the storage life of squash.
- Can keep for up to 3 months in the right conditions

Preparation:

- Wash off outside of squash, pat dry. Remove stem and cut squash in half length-wise.
- Scoop out seeds and fibrous material or “guts.”
- If roasting, you do not need to peel off the skin.
- If using in a recipe that requires you to remove the skin, a potato peeler works great!

Good for You:

- Winter squash is a great source of Vitamins A and C, antioxidants, fiber and potassium.

Quick Recipe: Spaghetti Squash

1. Roast: Pre-heat oven to 400°F. Slice squash in half lengthwise. Using a spoon, scoop out the seeds and “guts” until the cavity is empty.
2. Lightly rub olive oil and your choice of herbs and spices on the fresh cut side.
3. Place cut-side down on a sheet pan. Bake for 30 to 40 minutes or until you can pierce the skin side with a fork.
4. Remove from oven. When squash is cool to the touch, use a fork to scrape the “spaghetti” strands out of the squash.
5. Use “spaghetti” in place of regular pasta in your favorite pasta dish.

Ways to Use:

- Winter Squash is very versatile! It can be used in soups, roasted or grilled, in pasta dishes or in the case of Spaghetti Squash as a great alternative to pasta!

Tips:

- Clean and roast the seeds! They make a great snack and salad topper!



Winter Squash

Varieties: Buttercup, Spaghetti, Delicata, Acorn, Blue Hubbard,

Butternut, Kuri, Sweet Dumpling



Storage:

- Store in a cool, dry, dark, well-ventilated location. This could be a cool dark shelf, cabinet, or drawer in the kitchen, pantry or closet.
- Do not store near apples, pears, or other ripening fruit. Ripening fruit release ethylene gas, which shortens the storage life of squash.
- Can keep for up to 3 months in the right conditions

Preparation:

- Wash off outside of squash, pat dry. Remove stem and cut squash in half length-wise.
- Scoop out seeds and fibrous material or “guts.”
- If roasting, you do not need to peel off the skin.
- If using in a recipe that requires you to remove the skin, a potato peeler works great!

Good for You:

- Winter squash is a great source of Vitamins A and C, antioxidants, fiber and potassium.

Quick Recipe: Spaghetti Squash

1. Roast: Pre-heat oven to 400°F. Slice squash in half lengthwise. Using a spoon, scoop out the seeds and “guts” until the cavity is empty.
2. Lightly rub olive oil and your choice of herbs and spices on the fresh cut side.
3. Place cut-side down on a sheet pan. Bake for 30 to 40 minutes or until you can pierce the skin side with a fork.
4. Remove from oven. When squash is cool to the touch, use a fork to scrape the “spaghetti” strands out of the squash.
5. Use “spaghetti” in place of regular pasta in your favorite pasta dish.

Ways to Use:

- Winter Squash is very versatile! It can be used in soups, roasted or grilled, in pasta dishes or in the case of Spaghetti Squash as a great alternative to pasta!

Tips:

- Clean and roast the seeds! They make a great snack and salad topper!





Calabazas de Invierno

Varieties: Buttercup, Spaghetti, Delicata, Acorn, Blue Hubbard,

Butternut, Kuri, Sweet Dumpling



Almacenamiento:

- Almacenar en un lugar fresco, seco, oscuro y bien ventilado. Podría ser un estante, gabinete o cajón oscuro y fresco en la cocina, la despensa o el armario.
- No lo almacene cerca de manzanas, peras u otras frutas maduras. La fruta madura libera gas etileno, lo que acorta la vida útil de la calabaza.
- Se puede guardar por 3 meses en condiciones correctas.

Preparación:

- Lave la calabaza por fuera y séquela. Retire el tallo y corte la calabaza por la mitad a lo largo.
- Saque las semillas y el material fibroso
- Si se tuesta, no es necesario quitarle la piel.
- Si se usa en una receta que requiere quitarle la piel, un pelador de papas funciona muy bien!

Saludable!

- Calabazas de invierno tienen bastante vitaminas A y C, antioxidantes, fibra, y potasio.

Recete rápida: Spaghetti de Calabaza

1. Asado: Precaliente el horno a 400°F. Corta la calabaza por la mitad a lo largo. Con una cuchara, saque las semillas y las "tripas" hasta que la cavidad esté vacía.
2. Coloque ligeramente aceite de oliva y las hierbas y especias de su elección en el lado recién cortado.
3. Colóquelo con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornee durante 30 a 40 minutos o hasta que pueda perforar el lado de la piel con un tenedor.
4. Retire del horno. Cuando la calabaza esté tibia al tacto, use un tenedor para raspar las hebras de "espagueti" de la calabaza. Utilice "espaguetis" en lugar de pasta normal en su plato de pasta favorito.

Como utilizar:

- La calabaza de invierno es muy versátil! Se puede utilizar en sopas, asado o a la plancha, en platos de pasta o en el caso de Spaghetti como una gran alternativa a la pasta.

Consejos:

- Limpia y tuesta las semillas! ¡Son un excelente refrigerio y aderezo para ensaladas!



Calabazas de Invierno

Varieties: Buttercup, Spaghetti, Delicata, Acorn, Blue Hubbard,

Butternut, Kuri, Sweet Dumpling



Almacenamiento:

- Almacenar en un lugar fresco, seco, oscuro y bien ventilado. Podría ser un estante, gabinete o cajón oscuro y fresco en la cocina, la despensa o el armario.
- No lo almacene cerca de manzanas, peras u otras frutas maduras. La fruta madura libera gas etileno, lo que acorta la vida útil de la calabaza.
- Se puede guardar por 3 meses en condiciones correctas.

Preparación:

- Lave la calabaza por fuera y séquela. Retire el tallo y corte la calabaza por la mitad a lo largo.
- Saque las semillas y el material fibroso
- Si se tuesta, no es necesario quitarle la piel.
- Si se usa en una receta que requiere quitarle la piel, un pelador de papas funciona muy bien!

Saludable!

- Calabazas de invierno tienen bastante vitaminas A y C, antioxidantes, fibra, y potasio.

Recete rápida: Spaghetti de Calabaza

1. Asado: Precaliente el horno a 400°F. Corta la calabaza por la mitad a lo largo. Con una cuchara, saque las semillas y las "tripas" hasta que la cavidad esté vacía.
2. Coloque ligeramente aceite de oliva y las hierbas y especias de su elección en el lado recién cortado.
3. Colóquelo con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornee durante 30 a 40 minutos o hasta que pueda perforar el lado de la piel con un tenedor.
4. Retire del horno. Cuando la calabaza esté tibia al tacto, use un tenedor para raspar las hebras de "espagueti" de la calabaza. Utilice "espaguetis" en lugar de pasta normal en su plato de pasta favorito.

Como utilizar:

- La calabaza de invierno es muy versátil! Se puede utilizar en sopas, asado o a la plancha, en platos de pasta o en el caso de Spaghetti como una gran alternativa a la pasta.

Consejos:

- Limpia y tuesta las semillas! ¡Son un excelente refrigerio y aderezo para ensaladas!

