

All About Butternut Squash



Butternut Squash is a type of winter squash that has a sweet, nutty taste, similar to that of pumpkin.

Choose a butternut squash that feels heavy for its size and has no soft spots or bruises.

Store squash in a cool dark place for 3-6 months. Once cooked, squash can be stored for a week in the refrigerator or a year in the freezer.

Cook the squash by baking, sautéing, steaming, or cooking in the microwave after slicing in half and removing the seeds or cutting into small pieces.

Puree cooked squash for later use in soups, sauces, muffins, pies, or cakes.



RECIPE Butternut squash and apple soup



Servings: 4

Prep time: 5 min

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

3 cups butternut squash

4 cups vegetable broth

1 cup onion, diced

1 cup apple peeled, dices

1/2 teaspoon salt

1/2 teaspoon pepper

Preparation:

1. Add all ingredients into a pot
2. Bring to a boil and simmer for 15 minutes, or until the squash is tender
3. Use an immersion blender, or a regular bender to blend everything together.
4. Season with salt and pepper
5. Serve and Enjoy!



Todo sobre la calabaza Violin



La calabaza violín es un variedad de calabaza de invierno que tiene un gusto dulce, y a nueces.

Escoja una calabaza que se sienta pesada para su tamaño y que no tenga puntos suaves o moretones.

Guarde su calabaza en un lugar fresco y obscuro por 3-6 meses. Una vez que este cocinada la calabaza puede ser guardada en su refrigerador por una semana o en el congelador por un año.

Preparando la calabaza: puede ser horneada, salteada, a vapor, o en el microondas: corte a la mitad y remueva la semillas, o corte en pedazos pequeños.

Puede ser un **Puré** de la calabaza cocinada para usar en sopas, salsas, panes, o pasteles.



RECETA

Sopa de Calabaza y manzana



Porciones: 6

Ingredientes:

3 tazas de Calabaza violin
4 tazas caldo de vegetales
1 taza de cebollas, cortada en cubos
1 manzana cortada, y pelada
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita de pimienta

Preparacion

1. Mezcle todo los ingredientes en una olla a fuego mediano a alto
2. Hierva a y después hierva a fuego bajo por 15 minutos, o hasta que la calabaza este tierna
3. Mezcle con una batidor de mano o con una batidora.
4. Condimente con sal y pimienta
5. Sirva y disfrute

