

# 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

### Baked Butternut Squash Fries



**Servings:** 5

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 30 minutes

**Ingredients:**

1 large Butternut Squash

4 teaspoons olive oil

1/4 teaspoon salt

**Preparation:**

1. Pre-heat oven to 400°F.
2. Peel butternut squash, cut in half, and remove seeds.
3. Cut squash into "thin strips to resemble "fries".
4. Combine olive oil and salt in a bowl and toss in the butternut squash .
5. Spread fries out evenly on a lightly oiled baking sheet.
6. Bake for 15 minutes. Flip the fries over and return to the oven for an additional 15 minutes or until crispy. Enjoy!



# Todo sobre la calabaza Violín



**La calabaza violín** es un tipo 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 oscuro por 3-6 meses. Una vez que esté 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

### Papa Fritas de calabaza Violín



**Preparación:** 5

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 30 minutos

**Ingredientes:**

1 calabaza de violín grande

4 cucharaditas de aceite de oliva

1/4 cucharadita de sal

**Preparación:**

1. Pre-calentar
2. Pele la calabaza corte por la mitad y quite las semillas
3. Corte la calabaza en tiras que se parezcan a papa fritas
4. comine el aceite y la sal en un tazón y mezcle con la calabaza.
5. esparcir las papa fritas en una bandeja de hornear aceitada.
6. Hornear por 15 minutos. Voltee las papa fritas y regreses al horno por unos 15 minutos adicionales o hasta que estén crujientes.

Buen Provecho!

