

# All About Winter Squash



**Winter Squash** is a nutritious food that has a lot of history! Winter squash is one of the first crops ever grown in the Americas, thousands of years ago.

**Choose** squash that has a hard, tough rind with the stem attached. It should feel heavy with no soft spots.

**Store** squash in a cool dark place for up to 3 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.

**Freeze** cooked squash for later use by storing in an airtight bag or container.



## RECIPE **Buttery Baked Winter Squash**



**Servings:** 4

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 45 minutes

**Ingredients:**

1 winter squash

1 tablespoon butter or oil

2 tablespoons brown sugar  
or maple syrup

Salt, to taste

**Optional:**

Pinch of cayenne or chili  
powder

**Preparation:**

1. Preheat oven to 400 degrees. Cut squash in half, or quarters, and remove seeds.
2. Spread butter or oil onto the inside flesh of the squash, then sprinkle with brown sugar or maple syrup. For a spicy version, sprinkle with a pinch of cayenne or chili powder.
3. Place the squash skin-side down on a baking pan or sheet; cook for 30-45 minutes or until very tender and cooked through.
4. Season with salt and additional seasoning if desired.
5. Serve and enjoy!



# Todo sobre las calabazas de invierno



**Las calabazas de invierno** es una comida nutritiva que tiene mucha historia! Las calabazas de invierno fueron uno de los primeros cultivos de las Américas, mas de mil años atrás.

**Escoja** calabazas que estén duras, con la cascara dura y con el tallo adjunto. Debería sentirse pesado sin puntos suaves.

**Guarde** la calabaza en un lugar fresco y oscuro dura hasta 3 meses. Una vez cocinada la calabaza puede ser guardada por una semana en el refrigerador o hasta un año en el congelador.

**Cocine** la calabaza en el horno, o salteada, al vapor, o en el microondas, corte por la mitad y quite las semillas o corte en pedazos pequeños.

**Congele** la calabaza para uso posterior, guarde en un contenedor hermético



## RECETA

## Calabaza de invierno mantecosa y horneada

**Porciones:** 4

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 45 minutos

**Ingredientes:**

1 calabaza de invierno

1 cucharada de aceite o mantequilla

2 cucharadas de azúcar morena o jarabe de arce

Salt a gusto

**Opcional:**

Una pizca de polvo de chile o polvo de cayena

**Preparación:**

1. Precalentar el horno a 400. Corte la calabaza por la mitad, o en cuartos y remover las semillas.
2. Esparcir la mantequilla o aceite por adentro de la calabaza, después roce la azúcar o jarabe. Para una versión picante, roce una pizca de cayena o polvo de chile.
3. Coloque la calabaza con la cascara así el lado de la bandeja; cocine por 30-45 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y cocinada por completo.
4. Condimente con sal o condimentos adicionales si gusta.
5. Sirva y disfrute!

