

# 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

### Maple-Glazed Squash

**Servings:** 4 sides

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 60 minutes

**Ingredients:**

1 squash, delicata, acorn or butternut

1 tablespoon oil or butter, melted

2 tablespoons maple syrup

Salt and pepper, to taste

**Optional:**

1 tablespoon rosemary

**Preparation:**

1. Preheat the oven to 450 degrees. Cut the squash in half and remove the seeds. Then cut each half in half to create four pieces to make it easier to roast.
2. Place the squash cut-side up on a baking pan lined with foil.
3. Combine the melted butter and syrup in a bowl and generously rub over each portion of squash. Season with salt and pepper and sprinkle the rosemary on top, if using.
4. Roast the squash until tender, about 60 minutes, adding some more of the maple syrup mixture during the cooking.
5. Serve warm and enjoy!



# Todo sobre la calabaza



**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 barnizada con acre



**Porciones:** 4

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 60 minutos

**Ingredientes:**

1 calabaza; variedad delicata, acorn o butternut

1 cucharada de aceite o mantequilla derretida.

2 cucharadas de sirope de acre

Sal y pimienta a gusto

**Opcional:**

1 cucharada de romero

**Preparación:**

1. Precalentar el horno a 450. corte la calabaza por la mitad quite las semillas. Después corte cada mitad por la mitad para crear cuatro pedazos así es mas fácil para hornearlos.
2. Coloque la calabaza con la parte cortada así arriba en una bandeja lineada con papel aluminio.
3. Combine el aceite (o mantequilla) y el sirope en un tazón y generosamente rose sobre cada porción de la calabaza. Condimente con sal, pimienta, y el romero.
4. Horne la calabaza hasta que este tierna, unos 60 minutos, añadiendo mas de la mezcla de sirope mientras se cocina.
5. Sirva caliente y buen provecho!

