

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 **Parmesan Crusted Acorn Squash**



Servings: 4 sides

Prep time: 5 minutes

Cook time: 35 minutes

Ingredients:

1 Squash

2 tablespoons oil

1/4 parmesan cheese

2 teaspoons garlic powder

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Preheat the oven to 400 degrees
2. Cut the squash in half and remove the seeds . Then, cut each half into slices.
3. Combine the oil, parmesan, garlic powder, salt, and pepper in a bowl. Toss in the slices of squash and ensure they are fully coated with the cheese mixture.
4. Spread the slices out on a baking sheet and bake for 15 minutes. Turn the slices over and bake for an additional 15-20 minutes or until they are crispy on the outside.



Todo sobre las calabazas



La calabaza de invierno es una comida nutritiva que tiene mucha historia! La calabaza de invierno es uno de los primeros cultivos que se han cultivado en las Américas, hace miles de años.

Elija calabaza que tenga una cáscara dura y dura con el tallo unido. Debería sentirse pesado sin puntos blandos.

Guarde la calabaza en un lugar fresco y oscuro por hasta 3 meses. Una vez cocinado, la calabaza puede almacenarse durante una semana en el refrigerador o un año en el congelador.

Cocine la calabaza horneando, salteando, cocinando al vapor o cocinando en el microondas después de cortar a la mitad y quitar las semillas o cortar en trozos pequeños.

Congele la calabaza cocida para su uso posterior al guardarla en una bolsa o recipiente hermético.



RECETA

Parmesan Crusted Acorn Squash



Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Cocción: 35 minutos

Ingredientes:

1 calabaza

2 cucharada de aceite

1/4 taza de queso
parmesano

2 cucharaditas de polvo de
ajo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400F
2. Corte la calabaza por la mitad y quite las semillas. Después corte cada mitad en rodajas.
3. Combine el aceite, el queso, polvo de ajo, sal y pimienta en un tazón. Combine con la calabaza y mezcle hasta que las rodajas de calabaza estén completamente cubiertas.
4. Coloque las rodajas en una bandeja y horneé por 15 minutos. De vuelta las rodajas y cocine por otros 15-20 minutos o hasta que estén crujientes por afuera.

