

All About Acorn Squash!



Acorn Squash is a nutritious food that has a lot of history! It 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

Thanksgiving Stuffed Acorn Squash



Servings: 4

Prep Time: 10 -15 minutes

Cook Time: 45 minutes

Ingredients:

1 large or 2 medium acorn squash

2 tbsp cooking oil

1 medium onion, finely diced

3 cloves garlic, minced

1 cup chickpeas, cooked according to instructions on packaging

2 cups kale, finely chopped

1 tbsp fresh/dried herbs-rosemary, thyme, oregano, etc.

Salt and pepper, to taste

Optional

1-2 cups cooked rice

1/4 cup raisins

Shredded cheese

Preparation:

1. Preheat oven to 375°.

2. Cook the chickpeas according to package instructions.

3. In a large sauté pan over medium heat, combine 1 tablespoon cooking oil, onion, and garlic. Cook for about 5 minutes, until onions become translucent. Stir in the chick peas, fresh herbs and kale and cook for an additional 4-5 minutes.

***Optional Add Ins:** 1 cup cooked rice, 1/4 cup raisins/cranberry sauce and/or shredded cheese (your preference) to sprinkle on top!

4. Cut acorn squash in half and scoop out seeds. Lightly brush the inside (flesh) of the squash with the 1 tbsp cooking oil. Stuff the squash with the sautéed mixture and place the squash flesh side up on a baking sheet. Bake for 30 minutes, or until tender when poked with a fork.

5. Serve and enjoy!



Todo sobre el Ayote!



El ayote es una comida nutritiva que tiene mucha historia! Es uno de los primeros cultivos en América, hace miles de años.

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

Guarde el ayote en un lugar fresco y oscuro por hasta 3 meses. Una vez cocinado, el zapallo puede ser guardado por una semana en el refrigerador o un año en el congelador.

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

Congele el ayote cocida para su uso posterior al guardarlo en una bolsa o recipiente hermético.



RECETA

Calabaza de bellota rellena de accion de gracias



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Ingredientes:

1 calabaza grande o 2 medianas

2 cucharadas de aceite de cocina

1 cebolla mediana, finamente picada

3 dientes de ajo picados

1 taza de garbanzos, cocidos de acuerdo con las instrucciones en el empaque

2 tazas de col rizada finamente picada

1 cucharada de hierbas frescas / secas: romero, tomillo, orégano, etc.

Sal y pimienta para probar

Opcional

1-2 tazas de arroz cocido

1/4 taza de pasas

Queso rallado

Preparación:

1. Precalentar el horno a 375 °.

2. Cocine los garbanzos según las instrucciones del paquete.

3. En una sartén grande a fuego medio, combine 1 cucharada de aceite de cocina, la cebolla y el ajo. Cocine por unos 5 minutos, hasta que las cebollas sean transparentes. Agregue los garbanzos, las hierbas frescas y la col rizada y cocine durante 4-5 minutos adicionales.

*** Complementos opcionales:** 1 taza de arroz cocido, 1/4 taza de salsa de arándanos / arándanos y / o queso rallado (su preferencia) para colocar encima.

4. Corte la calabaza de bellota por la mitad y saque las semillas. Cepille ligeramente el interior (carne) de la calabaza con el aceite de cocina 1 cucharada. Rellene la calabaza con la mezcla salteada y coloque la carne de la calabaza hacia arriba en una bandeja para hornear. Hornee por 30 minutos, o hasta que estén tiernos cuando se pinche con un tenedor.

5. ¡Sirve y disfruta!

