

# ALL ABOUT DELICATA SQUASH

**DELICATA SQUASH:** A winter squash also known as the Peanut Squash, Bohemian squash or Sweet Potato squash, with an *edible* skin!

**STORAGE:** Store at room temperature on counter with adequate airflow; avoid direct sunlight

**USE:** Always wash thoroughly before use, slice squash in half, remove seeds and bake

**FUN FACT:** Indigenous to north and central America, known for its creamy texture and ease of cooking almost vanished during the Great Depression as the result of a squash disease but was reintroduced by a group of Cornell researchers in 2002.

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## ROASTED DELICATA SQUASH WITH DILL AND GREEN BEANS

Prep time: 20 mins / Servings: 2-4 people

### INGREDIENTS

- 1-2 DELICATA SQUASH
- 1 HEAD GARLIC
- 1 RED ONION
- QUART OF GREEN BEANS
- 2-3 SPRIGS OF DILL
- COOKING OIL

### DIRECTIONS

1. Slice squash in half, and remove seeds, cut into half moon slices. Toss with oil, salt and 2 cloves minced garlic. Bake for 10 mins, at 425.
2. Toss washed green beans and sliced red onion with oil, salt and additional garlic. Add to pan with delicata squash and cook for an additional 10 minutes or until vegetables are fork tender.
3. Remove pan from oven and let cool slightly.
4. Mince dill and toss with squash and green beans. Slice and top with raw onion, season to taste

NOTE: While commonly baked, the Delicata Squash can be microwaved, sautéed, or steamed

# TODO SOBRE LA CALABAZA DELICATA

**DELICATA SQUASH:** ¡Una calabaza de invierno también conocida como calabaza de maní, calabaza bohemia o calabaza de camote, con una piel comestible!

**ALMACENAMIENTO:** Almacene a temperatura ambiente en un mostrador con flujo de aire adecuado; evitar la luz solar directa

**USO:** Siempre lávese bien antes de usar, corte la calabaza por la mitad, retire las semillas y hornee

**DATO CURIOSO:** Originario del norte y centro de América, conocido por su textura cremosa y facilidad de cocción, casi desapareció durante la Gran Depresión como resultado de una enfermedad de la calabaza, pero fue reintroducido por un grupo de investigadores de Cornell en 2002.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## DELICATA HORNEADA CON EJOTES Y ENELDO

Preparación: 20 minutos / Porciones: 2-4 personas

### INGREDIENTES

1-2 CALABAZA DELICATA  
1 CABEZA DE AJO  
1 CEBOLLA ROJA  
CUARTO DE EJOTES  
2-3 RAMITAS DE ENELDO  
ACEITE DE COCINA

### PREPARACIÓN

1. Cortar la calabaza por la mitad y quitar las semillas, cortar en rodajas de media luna. Mezcle con aceite, sal y 2 dientes de ajo picados. Hornee por 10 minutos, a 425.
2. Mezcle los ejotes lavados y la cebolla roja en rodajas con aceite, sal y ajo adicional. Agregue a la sartén con la calabaza delicata y cocine por 10 minutos adicionales o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Retire la sartén del horno y deje enfriar un poco.
4. Pica el eneldo y mézclalo con la calabaza y los ejotes. Cortar y cubrir con cebolla cruda, sazonar al gusto.

NOTA: Aunque comúnmente se hornea, la calabaza Delicata se puede calentar en el microondas, saltear o al vapor.