

ALL ABOUT ACORN SQUASH

ACORN SQUASH: Acorn squash is a variety of winter squash with distinct longitudinal ridges. The name is derived from the acorn-like shape of the squash. The color varies from dark green to white with a yellow inside. It has a nutty flavor and is more fibrous than butternut squash.

STORAGE: Store in a cool place, do not refrigerate unless cut or cooked.

USE: Wash the outside, cut in half and remove seeds. Can be roasted, sautéed, or steamed.

FUN FACT: Historians believe acorn squash was first cultivated by Native Americans as one of the “Three Sisters” alongside beans and corn.

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

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

WINTER SQUASH SOUP

Prep time: 45 mins / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

1 tablespoon cooking oil
1 butternut squash, halved and seeds removed
1 acorn squash, halved and seeds removed
1 bunch scallions, chopped
2-3 cloves garlic, minced
1 bunch celery, chopped
1 bunch collards, chopped
4 cups water
Salt and pepper to taste

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400F degrees. Drizzle a baking sheet with oil, place squash cut side down and bake for 30 minutes or until tender.
2. In a medium pot, sauté scallions, garlic, and celery over medium heat.
3. Add water, scoop squash from skin and add to pot. Stir to combine. Allow soup to cook for 10-15 minutes.
4. Puree soup in batches using a blender. Salt and pepper to taste. After pureeing add collards and cook down, stirring occasionally cook for at least another 10-15 minutes
5. Serve warm and enjoy.

NOTE: You can substitute water for vegetable or chicken broth for some added flavor! Collards can be sautéed and used as a garnish as well.

TODO SOBRE LA CALABAZA BELLOTA

CALABAZA BELLOTA La calabaza bellota es una variedad de calabaza de invierno con distintas crestas longitudinales. El nombre se deriva de la forma de bellota de la calabaza. El color varía de verde oscuro a blanco con un interior amarillo. Tiene un sabor a nuez y es más fibroso que la calabaza.

ALMACENAMIENTO: Almacene en un lugar fresco, no refrigere a menos que esté cortado o cocido.

USO: Lavar el exterior, cortar por la mitad y quitar las semillas. Se puede asar, saltear o cocer al vapor.

DATO CURIOSO: Los historiadores creen que la calabaza bellota fue cultivada por primera vez por los nativos americanos como una de las "Tres Hermanas" junto con los frijoles y el maíz.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

SOPA DE CALABAZA DE INVIERNO

Preparación: 45 minutos / Porciones: 2-4 personas

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de cocina
1 calabaza, cortada por la mitad y sin semillas
1 calabaza bellota, cortada a la mitad y sin semillas
1 manojo de cebolletas picadas
2-3 dientes de ajo, picados
1 manojo de apio picado
1 manojo de coles, picadas
4 tazas de agua
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 ° F. Rocíe una bandeja para hornear con aceite, coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo y hornee por 30 minutos o hasta que esté tierna.
2. En una olla mediana, saltee las cebolletas, el ajo y el apio a fuego medio.
3. Agregue agua, saque la calabaza de la piel y agregue a la olla. Revuelve para combinar. Deje que la sopa se cocine durante 10-15 minutos.
4. Haga puré la sopa en tandas usando una licuadora. Sal y pimienta para probar. Después de hacer puré, agregue las coles y cocine, revolviendo ocasionalmente, cocine por lo menos otros 10-15 minutos.
5. Sirve caliente y disfruta.

NOTA: ¡Puede sustituir el caldo de pollo o verduras por agua para darle más sabor! Las coles se pueden saltear y usar como guarnición.