

Acorn Squash



Acorn squash is a type of winter squash named for its acorn-like shape.

Used in:

Soups, casseroles, or side dishes

What does it taste like?

Acorn squash has a sweet, nutty, and buttery flavor. When cooked, its texture becomes creamy and tender.

How do I store, save, and freeze it?

Store in a cool, dry place away from sunlight, best used within a month. If cut in advance, wrap or place in container and refrigerate up to five days.

To Freeze: pack cooked squash cubes, pieces or pulp in freezer-safe containers/bags, label and date, and use within 8 to 12 months.

How do I prepare it?

1. Wash and scrub thoroughly to remove any dirt.
2. Prick squash with a fork and microwave it for 2-3 minutes to make it easier to prepare.
3. Cut off the stem—slice just below it rather than through it.
4. Cut the squash in half lengthwise, then scoop out insides. The seeds can be washed and roasted. The skin becomes tender once cooked and is edible, so there's no need to peel before cooking.
5. Prepare as your recipe calls for: in halves, cubed, diced, or thin wedges.



How do I cook it?

Microwave: Season squash as desired. Place the halves cut-side down in a microwave-safe dish. Add two tablespoons of water and microwave on high for 6-8 minutes, or until the squash is tender and easily pierced with a fork.

Oven: Preheat the oven to 375°F. Place squash halves cut-side up in an oven safe dish or pan. Drizzle with olive oil, rubbing it over the entire surface, then season as desired and roast for 45-60 minutes. The squash should be caramelized and easily pierced with a fork.

Seasoning ideas: Sweet: maple syrup, brown sugar, cinnamon, honey, nutmeg, or orange juice. Savory: salt, pepper, parmesan cheese, parsley, garlic, paprika, or rosemary.

For recipes and tips to save time, save money, and eat healthy, visit:
www.SNAPedNY.org

Connect with us!

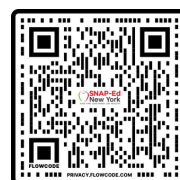


This guide has been adapted from the University of Rhode Island SNAP-Ed Program.

Recipes using Acorn Squash from SNAP-Ed NY:



To find these recipes & more on our website.



To find more produce guides on our website.



SNAP-Ed is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program or SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.

Calabaza Bellota



La calabaza bellota es un tipo de calabaza de invierno que recibe su nombre debido a su forma similar a la de una bellota.

Utilizado en:

Sopas, cazuelas o acompañantes

¿A qué sabe?

La calabaza bellota tiene un sabor dulce, a nuez y mantecoso. Al cocinarse, su textura se vuelve cremosa y tierna.

¿Cómo la guardo, la conservo y la congelo?

Guarde en un lugar fresco y seco, alejado de la luz solar, y utilícelo preferiblemente dentro de un mes. Si se corta con antelación, envuélvalo o colóquelo en un recipiente y refrigérelo hasta por cinco días.

Para congelar: empaque los cubos, trozos o pulpa de calabaza cocida en recipientes o bolsas aptas para la nevera, etiquételos y féchelos, y utilícelos en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo la preparo?

1. Lave y refriegue bien para eliminar cualquier suciedad.
2. Pinche la calabaza con un tenedor y caliéntela en el microondas durante 2 o 3 minutos para que sea más fácil de preparar.
3. Corte el tallo—haga un corte justo debajo de él en lugar de atravesarlo.
4. Corte la calabaza por la mitad a lo largo y vacíe el interior. Las semillas se pueden lavar y tostar. La piel se vuelve tierna al cocinarla y se puede consumir, así que no es necesario pelarla antes de cocinarla.
5. Prepare según la receta: en mitades, cubos, dados o rodajas finas.



¿Cómo la cocino?

Microondas: Sazone la calabaza a su gusto. Coloque las mitades con el corte hacia abajo en un recipiente apto para microondas. Agregue dos cucharadas de agua y caliéntela a alta potencia por 6 a 8 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna y se pueda pinchar fácilmente con un tenedor.

Horno: Precaliente el horno a 375 °F. Coloque las mitades de calabaza con el corte hacia arriba en un recipiente o sartén apta para horno. Rocíe con aceite de oliva, untándolo por toda la superficie, luego sazone al gusto y hornee durante 45-60 minutos. La calabaza debe estar caramelizada y poder pincharse fácilmente con un tenedor.

Ideas para sazonar: Dulce: jarabe de arce, azúcar morena, canela, miel, nuez moscada o jugo de naranja. Salado: sal, pimienta, queso parmesano, perejil, ajo, paprika o romero.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!



SNAPedNewYork



snapedny



SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Calabaza Bellota de SNAP-Ed NY:



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.