

# Pumpkin



Pumpkins are a type of winter squash. Pie pumpkins are grown specifically for cooking. They are a great source of vitamins Z and C as well as potassium and fiber.

## Used in:

Soups, pastas, pancakes, muffins, or desserts

## What do they taste like?

Pumpkin has a slightly sweet, earthy flavor. It can be used in both sweet and savory dishes. Cooked pumpkin has a soft, creamy texture.

## How do I store, save, and freeze it?

Before use, store in a cool, dry, and dark place. Pumpkin will keep for a few months. Once cut, pumpkin can be wrapped and stored in the refrigerator for 1 week. To freeze: Pack cooked pumpkin in freezer safe containers/bags, label with date, and use within 8 to 12 months.

## How do I prepare it?

1. Wash and scrub the pumpkin with water to remove any dirt. Cut the pumpkin in half from the stem ends and scoop out
2. the insides.
3. Roast or boil until soft, then add to recipe.

## How do I cook it?

**In the oven:** Cut pumpkin into desired pieces face down in baking dish and put into preheated 350°F oven for 1 to 2 hours or until tender. Let cool, then scrape out the flesh.

**In the microwave:** Place squash (skin on) cut side down in a microwave safe dish with 1-2 tbsp. of water. Cook on high until tender, checking every few minutes. Time will vary. Serve in skin or scoop out flesh, and season as desired.

**Seasoning ideas:** Sweet: cinnamon, nutmeg, allspice, ginger, maple syrup, or instead of water use apple juice or apple cider. Savory: garlic powder, onion powder, chili powder, oregano, or parsley.



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

### Connect with us!

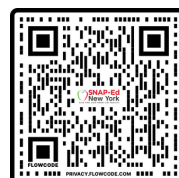


*This guide has been adapted from the University of Rhode Island SNAP-Ed Program.*

## Recipes using Pumpkin 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



Las calabazas son un tipo de calabaza de invierno. Las calabazas para tortas se cultivan específicamente para cocinar. Son una gran fuente de vitaminas Z y C, además de potasio y fibra.

## Utilizado en:

Sopas, pastas, pancakes, muffins o postres.

## ¿A qué saben?

La calabaza tiene un sabor ligeramente dulce y terroso. Se puede usar tanto en platos dulces como salados. La calabaza cocida tiene una textura suave y cremosa.

## ¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Antes de usar, guárdela en un lugar fresco, seco y oscuro. La calabaza se puede conservar durante unos meses. Una vez cortada, puede envolverse y guardarse en el refrigerador por una semana. Para congelar: empaque la calabaza cocida en recipientes o bolsas aptos para la nevera, etiquételos con la fecha y utilícelos en un plazo de 8 a 12 meses.

## ¿Cómo las preparo?

1. Lave y refriegue la calabaza con agua para eliminar la suciedad.
2. Corte la calabaza por la mitad desde los extremos del tallo y vacíe el interior.
3. Ase o hierva hasta que esté tierno y luego agréguela a la receta.

## ¿Cómo las cocino?

**Horno:** Corte la calabaza en los trozos deseados, boca abajo, en una bandeja para hornear y colóquela en un horno precalentado a 350 °F por 1 o 2 horas o hasta que esté tierna. Déjela enfriar y luego retire la pulpa.

**Microondas:** Coloque la calabaza (con la piel) con el lado cortado hacia abajo en un recipiente apto para microondas con 1 o 2 cucharadas de agua. Cocine a alta potencia hasta que esté tierna, revisando cada pocos minutos. El tiempo puede variar. Sírvala con piel o extraiga la pulpa y sazónela al gusto.

**Ideas para sazonar:** Dulce: canela, nuez moscada, pimienta de Jamaica, jengibre, jarabe de arce o, en lugar de agua, use jugo de manzana o sidra de manzana. Salado: ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, orégano o perejil.



Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:  
**www.SNAPedNY.org**  
**¡Conéctese con nosotros!**

 **SNAPedNewYork**

 **snapedny**

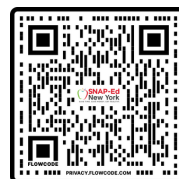
 **SNAPedNY**

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

## Recetas con Calabaza de SNAP-Ed NY:



**SCAN** Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



**SCAN** Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

