



BUTTERNUT SQUASH

WHAT IS BUTTERNUT SQUASH?:

Butternut squash is a variety of winter squash with bright orange flesh under a thin, smooth, and pale orange skin. It has a creamy texture when cooked and may be used in any recipe in place of pumpkin. Butternut squash is an excellent source of vitamins A and C, and a good source of fiber, potassium, and magnesium.

HOW TO SELECT BUTTERNUT SQUASH:

Look for squash that are heavy for their size.

HOW TO PREPARE BUTTERNUT SQUASH:

Preheat the oven to 400°F. Slice off the stem and the bottom of the squash so that both ends are flat. Optional: Prick the squash several times with a fork and microwave for 2 minutes. This will make the next step easier. Place the squash on the cutting board upright so that it is sitting on the widest flat edge. Cut the squash in half lengthwise using a large knife. The squash may be hard so take your time. Scoop out the seeds. Brush the knife flesh with olive oil and then lay cut side down onto a baking sheet. Bake the squash for about an hour or until tender all the way through. Use a spoon to scrape out the flesh, sprinkle with salt and pepper, and serve.



CALABAZA DE INVIERNO O CACAHUATE

¿QUÉ ES UNA CALABAZA CACAHUATE?:

La calabaza cacahuete es una variedad de la calabaza de invierno. Debajo de su piel suave, fina y de color naranja claro mate, se encuentra su pulpa de color naranja intenso. Al cocinarla tiene una textura cremosa y puede ser usada en la cocina para reemplazar cualquier tipo de calabaza. La calabaza cacahuete es una buena fuente de fibra, potasio y magnesio, así como una excelente fuente de vitamina A y C.

CÓMO SELECCIONAR CALABAZAS CACAHUATE:

Escoja calabazas que sean pesadas para su tamaño.

CÓMO PREPARAR CALABAZAS CACAHUATE:

Precalente el horno a 400°F. Corte el tallo y la parte de abajo de la calabaza para que ambos extremos queden planos. Opcional: pueye la calabaza varias veces con un tenedor y cocínela en el microondas por 2 minutos. Este procedimiento le facilitará el siguiente paso. Coloque la calabaza en la tabla de picar con la parte plana y ancha hacia abajo. Usando un cuchillo grande, corte la calabaza de manera transversal. Tómese su tiempo ya que la calabaza podría estar un poco dura. Retire las semillas. Con una brocha unte la pulpa con aceite de oliva. En una bandeja para hornear coloque la calabaza con la parte cortada hacia abajo. Hornee aproximadamente por una hora o hasta que ablande. Retire la pulpa con una cuchara, espolvoréela con sal y pimienta. Luego sirva.