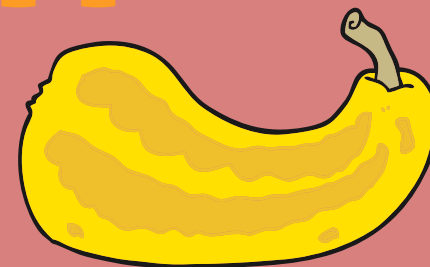


WINTER SQUASH

**COOKING
MATTERS** | by **SHARE OUR
STRENGTH®**



DID YOU KNOW? Orange and yellow fruits and veggies give you sharp vision, a healthy heart, strength to fight off colds and illness, and lower risk for some cancers.



HOLIDAY ROASTED BUTTERNUT SQUASH

Serves 6, $\frac{3}{4}$ cup per serving

Ingredients

- 2 pounds butternut squash
- $\frac{1}{4}$ cup walnuts
- 2 Tablespoons canola oil
- 1 teaspoon dried sage
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground black pepper
- 1 Tablespoon butter or canola oil
- $\frac{1}{4}$ cup dried cranberries
- 1 $\frac{1}{2}$ Tablespoons maple syrup

Instructions

- Preheat oven to 375°F.
- Rinse and peel squash. Cut off ends and discard. Cut squash at the neck, creating a narrow end and a round end. Cut round end in half and scoop out seeds with a spoon. Cut both ends into $\frac{3}{4}$ -inch, even-sized cubes.
- Coarsely chop walnuts. Set aside.
- In a large bowl, add squash. Toss with oil, sage, salt and ground black pepper.
- Spread squash evenly on a baking sheet. Roast, stirring once, until tender, about 35 minutes.
- In a small skillet over medium heat, melt butter or heat oil. Add walnuts and cook until fragrant, about 2 minutes. Remove from heat.
- Stir in cranberries and maple syrup.
- Gently toss cooked squash with cranberry mixture.

Chef's Notes

- To make flavors pop even more, stir in 1 Tablespoon cider vinegar along with the cranberry mixture.
- Use pecans or hazelnuts in place of walnuts. Try using raisins or dried cherries for the cranberries.



Sub It In

Winter squash makes a great substitute in recipes calling for sweet potatoes, root veggies, parsnips and carrots.



Smart Storage:

Store in a cool, dry place for up to 1 month

FREEZE MORE, WASTE LESS

Most veggies maintain their quality when frozen up to 12 months. Slow the loss of flavor, color, and nutrients by freezing.

To freeze squash:

1. Cut in half. Remove seeds and stringy membrane.
2. Place cut-side down on a baking sheet coated with non-stick cooking spray. Bake at 400°F until tender, 35-50 minutes. Let cool.
3. Scoop squash into a bowl, removing skin. Mash with a fork.
4. Cool completely before freezing.

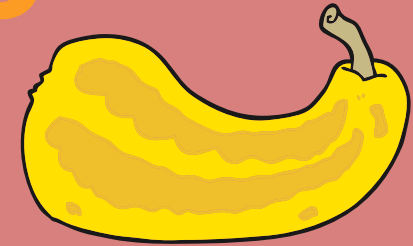
CALABAZA DE INVIERNO

**COOKING
MATTERS** | by
SHARE OUR
STRENGTH®



¿SABÍA QUE?

¡Frutas y verduras naranjas y amarillas pueden ayudar con agudeza visual, dar fortaleza para combatir resfriados y enfermedades, proteger el corazón y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer!



¡Sustitúyalo!

Puede sustituir la calabaza de invierno en las recetas que requieren camotes, zanahorias, nabos y tubérculos.



Cómo almacenar:

Guarde en un lugar fresco y seco hasta por 1 mes.

FESTIVA CALABAZA DE INVIERNO AL HORNO

Rinde 6, $\frac{3}{4}$ taza por porción

Ingredientes

- 2 libras de calabaza Butternut
- $\frac{1}{4}$ taza de nueces de Castillo
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de salvia seca
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de canola
- $\frac{1}{4}$ taza de arándanos secos
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de jarabe de arce

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375°F.
- Lave y pele la calabaza. Corte y deseche los extremos. Corte la calabaza en el cuello, cerca de la parte redondeada. Corte el extremo redondo por la mitad y saque las semillas con una cuchara. Corte ambos extremos en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada.
- Pique las nueces en trozos grandes y resérvelas.
- Coloque la calabaza en un tazón grande. Mezcle con el aceite, salvia, sal y pimienta.
- Esparza la calabaza de manera uniforme en una bandeja para hornear. Hornee por unos 35 minutos hasta que estén tiernos, revolviendo una vez.
- En una sartén pequeña a fuego medio, derrita la mantequilla o caliente el aceite. Agregue las nueces y cocine aproximadamente 2 minutos hasta que salda el aroma. Retire del fuego. Agregue los arándanos y el jarabe de arce.
- Mezcle la calabaza cocida con la mezcla de arándanos.

Notas de la Chef

- Para hacer que los sabores resalten aún más, agregue 1 cucharada de vinagre de sidra a la mezcla de arándanos.
- Puede usar nueces pecanas o avellanas en lugar de nueces de Castillo. Puede usar pasas o cerezas secas en lugar de los arándanos.

CONGELE MÁS, DESPERDICIE MENOS

La mayoría de las verduras mantienen su calidad hasta por 12 meses. El proceso de congelar reduce la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes.

Para congelar la calabaza de invierno:

1. Corte la calabaza en la mitad. Saque las semillas y membranas fibrosas.
2. Coloque la parte cortada boca abajo en una bandeja para hornear, rociada con aceite en aerosol. Hornee a 400°F hasta que esté blanda, de 35 a 50 minutos. Deje enfriar.
3. Eche la pulpa de la calabaza en un tazón, tirando la cáscara. Hágala puré con un tenedor.
4. Déjala enfriar completamente antes de congelarla.

Para más recursos, diríjese a <https://bit.ly/37o4qu0>

Para más recetas, diríjese a <https://bit.ly/CMCOrecipes>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.