



Pumpkin



NUTRITION

- **Vitamin A:** helps with seeing at night and helps the immune system.
- **Vitamin C:** helps heal cuts & wounds and helps the immune system.



PREPARING

Pumpkin can be roasted, sautéed and pureed.

You can even roast and eat the pumpkin seeds!

Make stuffed pumpkins by removing the top and seeds of a pumpkin. Mix diced apples, pineapple and raisins with cinnamon, nutmeg and brown sugar. Fill pumpkin with mixture, replace top and bake on a baking sheet at 350° for 1 hour. Scoop sides of pumpkin down into apple mixture. Serve and enjoy!



SELECTION

Select pumpkins that are firm and heavy for their size.



STORING

Store pumpkins in a cool, dark place for up to two months.



CLEANING

Rinse squash under cool running water and dry with a clean towel.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

BREAKFAST PUMPKIN COOKIES

- 1 3/4 cups pumpkin (pureed, cooked)
- 2 egg
- 1 1/2 cups flour
- 1 tablespoon baking powder
- 1 teaspoon nutmeg
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1 cup walnuts (chopped)

- 1 1/2 cups brown sugar
- 1/2 cup vegetable oil
- 1 1/4 cups whole wheat flour
- 2 teaspoons cinnamon
- 1/2 teaspoon salt
- 1 cup raisins

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Mix pumpkin, brown sugar, eggs, and oil thoroughly.
3. Blend dry ingredients and add to pumpkin mixture.
4. Add raisins and nuts.
5. Drop by teaspoonfuls on greased cookie sheet.
6. Bake 10-12 minutes until golden brown.





Calabaza

(Pumpkin)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- **Vitamina A:** mejora la visión nocturna y ayuda al sistema inmunológico.
- **Vitamina C:** ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.



CÓMO SELECCIONAR

Escoja calabazas que estén firmes y pesadas para su tamaño.



CÓMO SE CONSERVA

Conserva las calabazas en un lugar fresco y oscuro por un máximo de dos meses.



CÓMO SE LAVA

Enjuague la calabaza con agua corriente fría y seque con una toalla limpia.



CÓMO SE PREPARA

La calabaza se puede asar, saltear y hacer puré. ¡Incluso puede asar las semillas de la calabaza y comerlas!

Haga calabazas rellenas al quitar la tapa y las semillas de una calabaza. Mezcle manzanas y piña cortadas en cubitos y pasas con canela, nuez moscada y azúcar moreno. Llene la calabaza con esta mezcla, vuelva a colocar la tapa y hornee en una bandeja para hornear a 350 grados Fahrenheit por 1 hora. Ponga cucharadas de pulpa de la calabaza sobre la mezcla de manzanas. ¡Sirva y disfrute!



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

GALLETAS DE CALABAZA PARA EL DESAYUNO

1 3/4 tazas de calabaza (en puré, cocida)
 2 huevos
 1 1/2 tazas de harina
 1 cucharada de polvo de hornear
 1 cucharadita de nuez moscada
 1/4 cucharadita de jengibre molido
 1 taza de nueces (picadas)

1 1/2 tazas de azúcar moreno
 1/2 taza de aceite vegetal
 1 1/4 tazas de harina integral
 2 cucharaditas de canela
 1/2 cucharadita de sal
 1 taza de pasas

1. Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Mezcle bien la calabaza, el azúcar moreno, los huevos y el aceite.
3. Mezcle los ingredientes secos y agregue a la mezcla de la calabaza.
4. Agregue las pasas y las nueces.
5. Vierta la masa a cucharaditas sobre una bandeja para galletas ya engrasada.
6. Hornee por 10 a 12 minutos hasta que estén doradas.

