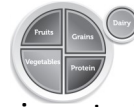




WINTER SQUASH



NUTRITION

- **Vitamin A:** helps with seeing at night and helps the immune system.
- **Vitamin C:** helps heal cuts & wounds and helps the immune system.
- **Fiber:** helps reduce blood cholesterol levels and may lower your risk of heart disease.



SELECTION

Choose winter squash that are heavy, firm, and have a full stem. Avoid squash with soft spots or bruises.



STORING

Store in a cool, dark place for up to a month. Once cut, refrigerate in a covered container or wrapped in foil or plastic wrap for 2-4 days.



CLEANING

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



PREPARING

Remove the hard stem. If necessary for the recipe, peel with a sharp vegetable peeler or sharp paring knife. (If roasting in large chunks, leave skin on. It removes more easily after roasting.) Use a chef's knife to separate the top from the bottom of the squash. Cut the larger bottom section in half lengthwise and scoop out the seeds using a spoon. Cut the squash into 1 to 1 1/2-inch-thick slices or dice into large pieces. The squash is now ready to be cooked.



For more information:

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

Quick Tuna Squash Casserole

- 4 cups water
- 5 ounces egg noodles (wide)
- 1 can cream of mushroom soup (10.75 ounce)
- 1/3 cup skim milk
- 1 can tuna (6.5 ounces, packed in water, drained)
- 1 cup green peas (frozen)
- 1 cup bread crumbs (fresh)

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Bring 1 quart of water to a boil in a large pot and cook the egg noodles in the water for 2 minutes.

3. Then, cover the pot, remove from heat and let stand for 10 minutes.
4. In the meantime, mix the soup and milk together in a bowl.
5. Combine tuna and peas with the mixture and pour into a 1-quart casserole dish.
6. Drain the noodles well and combine with the tuna mixture.
7. Sprinkle the top with bread crumbs.
8. Bake for 30 minutes.
9. Enjoy with roasted sweet potatoes or winter squash for a colorful meal.





CALABAZA DE INVIERNO

(Winter squash)



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.
- **Fibra:** ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas.



CÓMO SELECCIONAR

Escoja una calabaza de invierno que sea pesada, firme y que tenga el tallo completo. No escoja calabazas con partes blandas o magulladas.



CÓMO SE CONSERVA

Guarde la calabaza de invierno en un lugar fresco y oscuro por un máximo de un mes. Una vez cortada, refrigérela en un recipiente con tapa o envuelta en papel de aluminio o papel film por 2 a 4 días.



CÓMO SE LAVA

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



CÓMO SE PREPARA

Retire el tallo duro. Si fuera necesario para la receta, pele con un pelador de verduras afilado o con un cuchillo de pelar afilado. (Si la va a asar en trozos grandes, déjele la cáscara. Se saca con más facilidad después de la cocción). Use un cuchillo de chef para separar la parte de encima de la parte interior de la calabaza. Corte la parte interior más grande a lo largo por la mitad y saque las semillas con una cuchara. Corte la calabaza en rodajas de 1 a 1 1/2 pulgada de grosor o corte en cuadrados grandes. Ahora la calabaza ya está lista para ser cocinada.



Para más información:

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

Calabaza *butternut* con frijoles negros

Ingredientes

- 2 3/4 tazas de calabaza *butternut*, en cubos (1 calabaza pequeña, más o menos 1 libra)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de caldo de pollo
- 1/4 taza de agua
- 2 latas de frijoles negros (16 onzas cada una, enjuagados y escurridos)
- 1/2 cucharadita de orégano.

Instrucciones

1. Caliente la calabaza en el microondas a fuego alto por 1-2 minutos. Así se suavizará la piel.
2. Pele con cuidado la calabaza con un pelador de verduras o con un cuchillo pequeño.
3. Corte la calabaza en cubos de 1/2 pulgada.
4. Pele y pique la cebolla.
5. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla, el ajo en polvo y la calabaza.
6. Cocine por 5 minutos a fuego medio.
7. Agregue el caldo de pollo y el agua. Cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté blanda, unos 10 minutos.

