

Winter Squash



Nutrition Facts:

Winter squash that have bright orange flesh are an excellent source of vitamin A which keeps eyes and skin healthy and helps protect against infections.

Selection:

Choose winter squash that is heavy for its size.

Winter squash should have a hard skin.

Avoid bruised or scarred winter squash.

Storage:

Keep winter squash in a cool, dry place.

Winter squash can be stored for 1 to 2 months.

Preparation:

Wash the winter squash in cold water, cut into halves or quarters, and remove the seeds.

Serving ideas:

Winter squash can be baked with the skin on.

Winter squash can be boiled without the skin.

Recipe: Roasted Butternut Squash

Ingredients

- 1 butternut squash (about 1 ½ -2 pounds)
- vegetable oil cooking spray
- ⅛ teaspoon allspice
- ⅛ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Preheat oven to 350° F.
3. Cut the squash into 4 wedges and remove the seeds.
4. Very lightly spray each wedge with vegetable oil and dust with allspice, salt and pepper.
5. Bake for 40 minutes or until soft when poked with a fork.
6. Serve warm.

Makes 4 servings

Recipe from Graham Kerr's "Do Yourself a Flavor."

Nutrition information per serving: Calories, 90; carbohydrate, 23 gm; protein, 2 gm; total fat, 1 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 0 mg; fiber 4 gm; sodium, 79 mg; calcium, 96 mg; folate, 54 mcg; iron, 1.5 mg; percent calories from fat, 11%.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



Calabaza de Invierno



Datos de Nutrición:

Las calabazas de invierno que tienen la pulpa color naranja brillante, son una excelente fuente de vitamina A que mantiene los ojos y la piel sanos y ayuda a proteger contra las infecciones.

Selección:

Escoja una calabaza de invierno pesada para su tamaño.

La calabaza de invierno debe tener piel gruesa.

Evite comprar calabaza de invierno que esté magullada o marcada.

Para almacenar:

Mantenga calabaza de invierno en un lugar fresco y seco.

La calabaza de invierno se puede guardar por 1 o 2 meses.

Preparación:

Lave la calabaza de invierno en agua fría, córtela en mitades o cuartos y quítele las semillas.

Ideas para servir:

La calabaza de invierno se puede hornear con la cáscara.

La calabaza de invierno se puede hervir sin la cáscara.

Receta: Zapallito al Horno

Ingredientes

- 1 calabaza zapallo (de 1 ½ a 2 libras)
- Aceite vegetal en aerosol
- ⅛ de cucharadita de pimienta de Jamaica (clavo, canela y nuez moscada)
- ⅛ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Corte la calabaza en 4 cuñas y quítele las semillas.
4. Rocíe cada cuña ligeramente con aceite vegetal en aerosol y espolvoree con pimienta de Jamaica, sal y pimienta.
5. Hornee por 40 minutos o hasta que se sientan suaves al picarlas con un tenedor.
6. Sirva caliente.

4 porciones

Receta de "Do Yourself a Flavor" de Graham Kerr.

Información de nutrición por porción: 90 calorías, 23 gm de carbohidratos, 2 gm de proteína, 1 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 4 gm de fibra, 79 mg de sodio, 96 mg de calcio, 54 mcg ácido fólico, 1.5 mg de hierro y 11% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

