

Butternut Squash



About Butternut Squash:

- Butternut squash is a winter squash that has a sweet, nutty taste, like that of a pumpkin. It has tan-yellow skin and orange fleshy pulp.
- Butternut squash is a good source of fiber. It contains vitamins A, C, E, B vitamins, calcium, magnesium, and zinc.

Care/Storage/Selection:

- Choose a butternut squash with a firm, hard rind and a smooth, buttery or beige color. Avoid squash with soft spots, mold, or soft rinds.
- Store butternut squash only if it has the stem attached, if it is stemless, the squash will not keep well. Use stemless squash immediately.
- Butternut squash keeps best in a cool, area such as a pantry. For long-term storage, 40-50 degrees is ideal. At this temperature squash can be kept 2-3 months.
- Cut or cooked butternut squash should be stored wrapped in plastic wrap or in an airtight container in the refrigerator. Use within 4-5 days.

Preparation/Serving Tips:

- To prepare butternut squash, slice off the stem and bottom ends. Slice the squash in half and turn each half so that a flat end rests against the cutting board. Use a peeler or knife to peel off the skin in downward strokes.
- Slice these pieces in half and use a spoon to scoop out the seeds. Discard or save seeds to roast.
- Slice or dice the squash into desired shape.
- Butternut squash can be cooked in many ways such as roasted or boiled.

Recipes:

Roasted Butternut Squash

- Toss cubed butternut squash with olive oil and garlic powder. Arrange on a baking sheet. Roast in the oven at 400 degrees F for 25-30 minutes.



Butternut Squash Soup

- Heat ½ tablespoon olive oil over medium heat, add 1 diced onion, and 2 minced garlic cloves. Cook until softened. Add 1 peeled and diced butternut squash and 4 cups of low-sodium vegetable broth. Bring to a boil, then cover and simmer 15-20 minutes until squash is softened. Pour entire contents into blender. Blend until smooth. Serve with fresh thyme if desired!



Calabaza Butternut



Sobre La Calabaza:

- La calabaza es una calabaza de invierno que tiene un sabor dulce a nuez, como el de una calabaza. Tiene piel de color amarillo tostado y pulpa carnosita anaranjada.
- La calabaza es una buena fuente de fibra. Contiene vitaminas A, C, E, vitaminas B, calcio, magnesio y zinc.

Cuidado / Almacenamiento / Selección:

- Elija una calabaza con una cáscara firme y dura y un color suave, mantecoso o beige. Evite las calabazas con puntos blandos, moho o cáscaras blandas.
- Almacene la calabaza moscada solo si tiene el tallo adjunto, si no tiene tallo, la calabaza no se conservará bien. Use calabaza sin tallo inmediatamente.
- La calabaza se conserva mejor en un área fresca, como una despensa. Para el almacenamiento a largo plazo, lo ideal es de 40 a 50 grados. A esta temperatura, la calabaza se puede mantener durante 2-3 meses.
- La calabaza cortada o cocida debe almacenarse envuelta en plástico o en un recipiente hermético en el refrigerador. Úselo dentro de 4-5 días.

Consejos de Preparación / Servicio:

- Para preparar la calabaza, corte el tallo y los extremos inferiores. Corta la calabaza por la mitad y gira cada mitad de modo que un extremo plano descansa contra la tabla de cortar. Utilice un pelador o un cuchillo para despegar la piel con movimientos descendentes.
- Corta estos trozos por la mitad y usa una cuchara para sacar las semillas. Deseche o guarde las semillas para tostar.
- Cortar o cortar en dados la calabaza en la forma deseada.
- La calabaza se puede cocinar de muchas maneras, como asada o hervida.

Recetas:

Calabaza Asada

- Mezcle la calabaza en cubos con aceite de oliva y ajo en polvo. Disponga en una bandeja para hornear. Ase en el horno a 400 grados F durante 25-30 minutos.



Sopa de Calabaza

- Caliente ½ cucharada de aceite de oliva a fuego medio, agregue 1 cebolla picada y 2 dientes de ajo picados. Cocine hasta que se ablande. Agregue 1 calabaza moscada pelada y cortada en cubitos y 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio. Deje hervir, luego cubra y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos hasta que la calabaza se ablande. Vierta todo el contenido en la licuadora. Mezclar hasta que esté suave. ¡Sirva con tomillo fresco si lo desea!



126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

631-873-4775 | 516-294-8528 | www.islandharvest.org