

Winter Squash

Most winter squash have tough, hard skins. It is easier to cook them with the skin on.

INGREDIENTS

- 1 whole winter squash
- Season as you choose

DIRECTIONS

1. Wash the skin and cut squash in half lengthwise or in 1-inch rings. If squash is too tough to cut, microwave or bake for a few minutes until squash is warm to the touch and soft enough to cut.
2. Remove seeds and stringy fibers with a spoon. Save seeds for roasting later! Cover and refrigerate seeds for up to 1 day.
3. Cook squash (see directions below). The squash flesh should be easily pierced by a fork when done.
4. Season cooked squash with your favorite spices. For a “sweet” flavor, try cinnamon, nutmeg, allspice or ginger. For a “savory” flavor, use garlic powder, onion powder, chili powder, parsley or oregano.
5. Refrigerate or freeze leftovers.

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



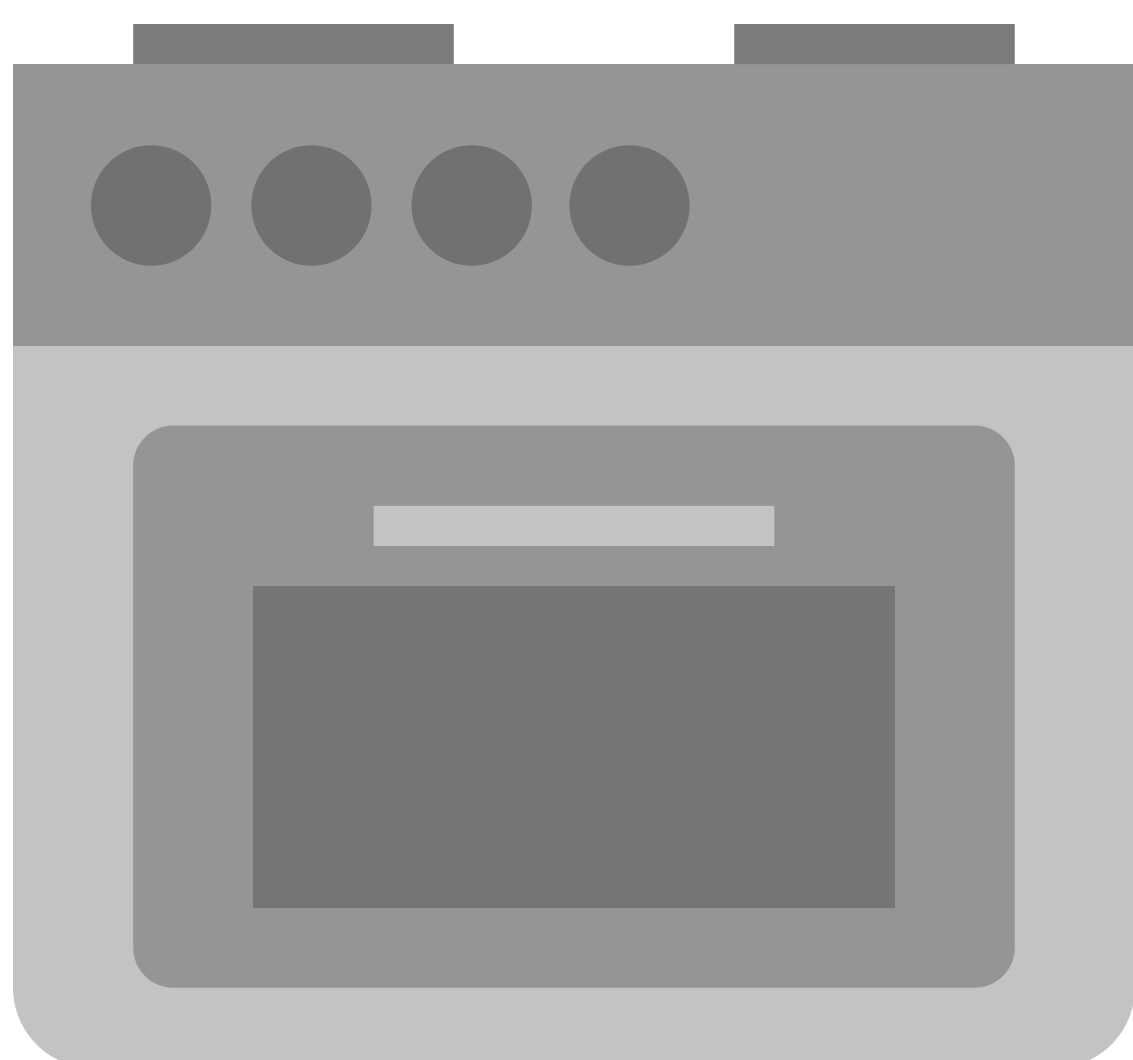
Recipe from OSU Food Hero
Photos by SandG productions

Cooking Directions



Microwave (shortest cooking time)

Place squash cut side down on a microwave-safe dish with 1 to 2 tablespoons water. Cook on HIGH, checking for doneness every few minutes.



Bake

Bake at 350 to 425 degrees. Line a baking dish with foil for easier clean up. For a “roasted” flavor, rub squash with a little vegetable oil and cook uncovered. For a “steamed” texture, add ½ cup water to the pan and cover with foil. Check for doneness after about 45 minutes. Larger squash may take longer to cook.



Acorn squash



Black Futsu



Delicata Squash



Butternut Squash



Sweet Meat Squash



Red Kuri Squash



Receta de OSU Food Hero
Fotos por SandG productions

Cómo Cocinar la Calabaza de Invierno

La mayoría de las calabazas de invierno tienen una piel dura y fuerte. Es más fácil cocinarlas con la piel intacta.

INGREDIENTES

- 1 calabaza de invierno entera
- Sazón como elija

DIRECCIONES

1. Lave la piel y corte la calabaza a la mitad a lo largo o en aros de una pulgada. Si la calabaza es demasiada dura para cortar, cocine en el microondas u hornee por unos minutos hasta que esté caliente al tacto y lo suficiente suave para cortar.
2. Quite las semillas y las fibras fibrosas con una cuchara. ¡Guarde las semillas para tostarlas luego! Cubra y refrigere las semillas por hasta 1 día.
3. Cocine la calabaza. La pulpa de la calabaza se debe poder perforar fácilmente cuando esté completamente cocida.
4. Sazone la calabaza cocida con sus especias favoritas. Para un sabor “dulce”, pruebe canela, nuez moscada, pimienta de Jamaica o jengibre. Para un sabor “salado”, utilice ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo o perejil.
5. Refrigere o congele lo que sobre.

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjBylg/videos?disable_polymer=1

Instrucciones de Cocina



Horno de microondas (tiempo de cocción más corto)

Ponga el lado cortado de la calabaza hacia abajo en un plato a prueba de microondas con 1 a 2 cucharadas de agua. Cocine en alto, y pruebe el punto de cocción cada unos minutos.

Horno

Hornee a 350 a 425 grados F. Forre un molde para hornear con papel de aluminio para una limpieza más fácil. Para un sabor “asado”, frote la calabaza con un poquito de aceite vegetal y hornee sin tapar. Para una textura “al vapor”, añada ½ taza de agua al molde y cubra con papel de aluminio. Pruebe el punto de cocción después de aproximadamente 45 minutos. Las calabazas grandes pueden tardar más tiempo en cocinar.



Calabaza
"Acorn"



Calabaza
"Black Futsu"



Calabaza
"Delicata"



Calabaza
"Butternut"



Calabaza
"Sweet Meat"



Calabaza
"Red Kuri"



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION