



Roasted Winter Squash

Difficulty: Easy Time needed: 20 minutes Servings: 4

Winter squash can be prepared many ways, but this might just be the easiest! When cooked, the rind of many types of squash such as Delicata and Acorn are soft and edible, so there is no need to peel or remove the skin with this quick recipe. The shape of some types of squash make interesting slices-let your children arrange slices on their plate to create flowers and other designs before eating!

INGREDIENTS

- 1 winter squash (Delicata and Acorn are a great choice!)
- 1 teaspoon oil
- ¼ teaspoon salt

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Wash and carefully slice the squash into half inch slices and scoop out seeds. Depending on the variety, you may wish to slice the squash in half, scoop seeds, and then slice.
2. Oil baking sheet, arrange slices in a single layer, sprinkle with salt.
3. Bake at 400°F for 15 minutes, turning slices over halfway through. You may need to adjust the time depending on squash size and type. The cooked squash should be tender and lightly browned when finished.

Variations

- * Add a few dashes of cinnamon and 2 tablespoons of brown sugar or maple syrup for sweet glazed squash.
- * Sprinkle with 1 teaspoon Italian seasoning, 1/2 teaspoon garlic powder, and 2 T shredded Parmesan cheese.
- * Sprinkle slices with Tajin seasoning and 1 T lime juice.

Watch the video on how to prepare this recipe at https://www.youtube.com/watch?v=SNkxa5P_ABc

Kids in the Kitchen

The naturally sweet taste of winter squash makes it easy for even picky eaters to enjoy. One way for children to participate is to ask for their help when scooping out the squash seeds, which can be done easily by young children using only a spoon.

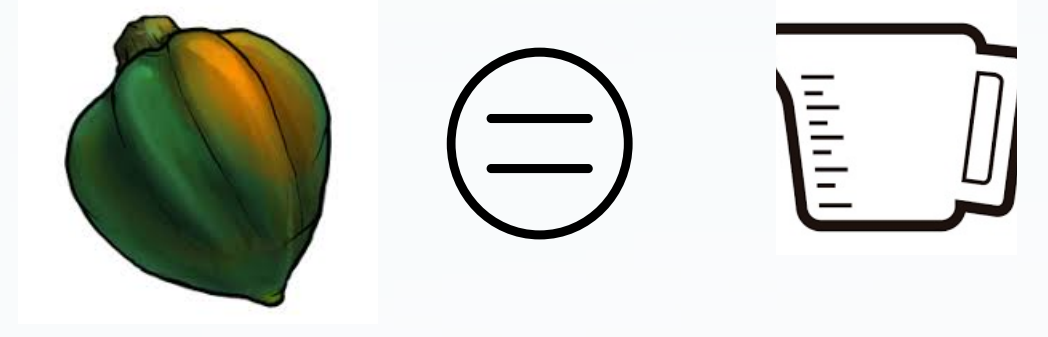
- Practice counting the squash seeds.
 - Sort them according to size.
 - Crack one open to see the smaller seed inside.
- To *roast squash seeds* - rinse the seeds and place them on an oiled baking sheet in the oven at 300 degrees for about 10 minutes, tossing them every few minutes to evenly roast. After cooling, observe the seeds again.
- Did the size change?
 - Did the color change?
 - Does the inside seed look different?



Photo: credit : mathgeekmama

Taste a whole seed, then taste only the inner seed. Do they taste different? Which do you like better?

1 average acorn squash = 1 cup of cubed squash



How to Store Winter Squash

Cut squash can be stored in the refrigerator wrapped in plastic wrap or vapor-proof container for up to 1 week.

For best long-term storage for Winter Squash and Pumpkin, store whole, uncut squash in a dry 50-60 degree location such as a closet. Some squash, will last 2-3 months but others retain their quality for a much longer period.



Cosecha para Niños Sanos - Calabaza de Invierno

Asado Calabaza

Tiempo Necesario: 20 minutos

Porciones: 4

La calabaza de invierno se puede preparar de muchas maneras, ¡pero esta podría ser la más fácil! Cuando se cocina, la cáscara de muchos tipos de calabaza como Delicata y Acorn es suave y comestible, por lo que no es necesario pelar o quitar la piel con esta receta rápida. La forma de algunos tipos de calabazas hace interesantes rodajas. ¡Deje que sus hijos coloquen rodajas en su plato para crear flores y otros diseños antes de comer!

INGREDIENTES

- 1 calabaza de invierno (¡Delicata y Acorn son una excelente opción!)
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ de cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Lavar y cortar con cuidado la calabaza en rodajas de media pulgada y sacar las semillas. Dependiendo de la variedad, es posible que desee cortar la calabaza por la mitad, sacar las semillas y luego cortarla.
3. Engrase la bandeja para hornear, coloque las rodajas en una sola capa, espolvoree con sal.
4. Hornee a 400 grados durante 15 minutos, volteando las rebanadas a la mitad. Es posible que deba ajustar el tiempo según el tamaño y el tipo de calabaza. La calabaza cocida debe estar tierna y ligeramente dorada cuando termine.

Variations

- * Agregue unas pizcas de canela y 2 cucharadas de azúcar morena o jarabe de arce para la calabaza glaseada dulce.
- * Espolvoree con 1 cucharadita de condimento italiano, 1/2 cucharadita de ajo en polvo y 2 cucharadas de queso parmesano rallado.
- * Espolvoree las rodajas con el condimento Tajin y 1 cucharada de jugo de limón.

Mira el video sobre cómo preparar esta receta en https://www.youtube.com/watch?v=SNkxa5P_ABc

Niños y Niñas en la Cocina

El sabor naturalmente dulce de la calabaza de invierno hace que sea fácil de disfrutar incluso para los más quisquillosos. Una forma en que los niños pueden participar es pidiendo su ayuda al sacar las semillas de calabaza, lo que los niños pequeños pueden hacer fácilmente con solo una cuchara.

- Practica contando las semillas de calabaza.
- Clasifíquelos según el tamaño.
- Abre una para ver la semilla más pequeña en el interior.

Para asar semillas de calabaza, enjuague las semillas y colóquelas en una bandeja para hornear engrasada en el horno a 300 grados durante aproximadamente 10 minutos, mezclándolas cada pocos minutos para asarlas uniformemente.

Después de enfriar, observelas semillas nuevamente.

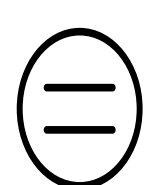
¿Cambió el tamaño? ¿Cambió el color?

¿La semilla interior se ve diferente?

Pruebe una semilla entera, luego pruebe solo la semilla interna. ¿Saben diferente? ¿Cuál te gusta más?



1 calabaza bellota promedio = 1 taza de calabaza en cubos



Cómo Almacenar Calabaza de Invierno

La calabaza cortada se puede almacenar en el refrigerador envuelta en una envoltura de plástico o en un recipiente a prueba de vapor hasta por 1 semana.

Para un mejor almacenamiento a largo plazo de la calabaza de invierno y la calabaza, almacene la calabaza entera sin cortar en un lugar seco a 50-60 grados, como un armario. Algunas calabazas durarán de 2 a 3 meses, pero otras conservan su calidad durante un período mucho más largo.



VIVA FARM

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County