

Tips and Varieties: Squash



Buying

Select squash that has **dull-colored skin, firm shell,** and is **heavy for its size.**



Storing

Can be stored up to **three months in a cool, dark, and dry location.**
Cut or cooked squash can be **stored in the refrigerator for about a week.**



Prepping

Scrub well under cold water. Use a sharp knife to cut and a spoon to scoop out seeds. Pierce squash with a fork and microwave for 1–3 minutes to make cutting easier.

Common Varieties



Delicata: A sweet, creamy squash with edible skin that looks like a giant cucumber. It tastes similar to a sweet potato. It's an excellent source of Vitamin A.



Acorn: A squash with a hard, edible skin of varied colors: dark green, yellow, tan, and orange. Its flesh is firm and sweet. It's a good source of Vitamin C.



Spaghetti: A mild-tasting, yellow squash with stringy flesh that can be used as a spaghetti substitute in pasta recipes. It contains potassium and Vitamin C.



Butternut: A squash with a sweet, nutty, and creamy flesh. Its beige skin is edible. It's an excellent source of beta carotene, and Vitamin A.



Pumpkin: An orange squash with mellow sweetness and dense flesh. The skin is not edible. It's an excellent source of beta carotene and Vitamin A.

Did you know...?

- Squash contains **potassium**, which is good for a **healthy heart.**
- Once cooked, winter squash can be mashed with a fork and served as a side dish or puréed for a smoother side dish or to include in a soup recipe.

Highlights

Winter squash is **high in fiber, antioxidants, vitamins, and minerals** like **potassium, beta carotene** and **Vitamins A and C.** It is also **low in calories** and contains **no cholesterol or fat.**

Sautéed Winter Squash

Ingredients (Serves 4)

- 1 large or 2 medium winter squashes (about 2 pounds), cut into small cubes
- 1 tablespoon canola oil
- 1 tablespoon thyme
- 1 tablespoon brown sugar
- ¼ teaspoon ground cinnamon

Directions:

1. Heat skillet with oil. When hot, add squash and sauté over high heat for 2 minutes. Add in thyme and stir well. Turn heat to medium and cover, stirring constantly for about 15 minutes.
2. Add in brown sugar, cinnamon and continue to stir, keeping covered as often as you can, until squash is fork tender. Enjoy!

Roasted Winter Squash

Ingredients (Serves 4)

- 1 very large or 3 medium winter squash (about 3 pounds), cut into 1-inch chunks
- Olive oil
- Salt, cinnamon, and nutmeg to taste

Directions:

1. Preheat oven to 375°F and line a baking sheet with foil. Arrange squash chunks in a single layer on prepared baking sheet and drizzle lightly with oil. Then, sprinkle lightly with salt, cinnamon, and nutmeg, and roll around to combine.
2. Roast for about 40 minutes, or until squash is golden brown and tender. Enjoy!

Consejos y Variedades: Calabaza de invierno



Comprar

Elija la calabaza que tenga una piel opaca y firme, y que esté pesada para su tamaño.



Almacenar

Puede almacenarse hasta por **3 meses en un lugar seco, oscuro y fresco**. La calabaza cortada o cocida puede almacenarse en el refrigerador durante aproximadamente **una semana**.



Preparar

Lave bien debajo agua fría. Use un cuchillo filoso para cortar y una cuchara para retirar las semillas. Agujere la calabaza con un tenedor y cocine en el microondas durante 1-3 minutos para que sea más fácil cortarla.

Variedades Comunes



Delicata: Calabaza dulce y cremosa de piel comestible que se asemeja a un pepino gigante y tiene un sabor similar a la batata. Excelente fuente de vitamina A.



Acorn: Calabaza de piel dura y comestible de varios colores: verde oscuro, amarillo, marrón y naranja. Su pulpa es firme y dulce. Buena fuente de vitamina C.



Spaghetti: Calabaza amarilla de suave sabor que tiene pulpa fibrosa y puede usarse como sustituto en recetas de espagueti. Contiene potasio y vitamina C.



Butternut: Calabaza con pulpa cremosa, con sabor a nueces y dulce. La piel beige es comestible. Excelente fuente de beta caroteno y vitamina A.



Pumpkin: Calabaza anaranjada con pulpa densa y relativamente dulce. La piel no es comestible. Excelente fuente de beta caroteno y vitamina A.

¿Sabía que...?

- Las calabazas contienen **potasio**, que es bueno para la **salud del corazón**.
- Una vez cocida, haga puré la calabaza de invierno con un tenedor y sívala como guarnición o licúela para preparar una guarnición más homogénea o para incluirla en una receta para sopa.

Datos Nutricionales

La calabaza de invierno es una buena **fuentes de fibra soluble, antioxidantes, vitaminas y minerales** como el potasio, el beta caroteno y las vitaminas A y C. Además, es baja en calorías y no tiene colesterol ni grasa.

Calabaza de invierno salteada

Ingredientes (4 porciones)

- 1 calabaza de invierno grande o 2 medianas (aprox. 2 libras), cortadas en cubos pequeños
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

- Caliente el sartén con el aceite. Cuando esté caliente, añada la calabaza y saltee a fuego alto durante 2 minutos. Añada el tomillo y revuelva bien. Baje el fuego a medio y cubra la sartén, revolviendo constantemente durante aprox. 15 minutos.
- Añada el azúcar y la canela, y siga revolviendo manteniendo el sartén tapado tanto como pueda. Una vez que la calabaza esté tierna (use un tenedor), condimente al gusto y sirva. ¡Buen provecho!

Calabaza de invierno al horno

Ingredientes (4 porciones)

- 1 calabaza de invierno muy grande o 3 medianas, cortadas en trozos de una pulgada
- Aceite de oliva
- Sal, canela y nuez moscada al gusto

Directions:

- Precalente el horno a 375°F y prepare una bandeja para hornear con papel aluminio. Acomode los trozos de calabaza en una sola capa en la bandeja y añada un poco de aceite. Luego, espolvoree ligeramente con sal, canela y nuez moscada, y revuelva para mezclar bien.
- Hornee durante aprox. 40 minutos, o hasta que la calabaza tenga un color marrón y esté tierna. ¡Buen provecho!

提示与品种: 南瓜



购买

选择表皮颜色暗淡，外壳坚硬且较重的南瓜。



储存

可以在阴凉干燥处存放三个月。切碎或煮熟的南瓜可以在冰箱中存放大约一周。



准备

在冷水中擦洗干净。用锋利的刀切开，用勺子挖出种子。用叉子和微波炉刺穿南瓜1至3分钟，使切割变得更容易。

常见品种



Delicata: 一种甜滑的南瓜，具有可食用的表皮，看起来像一个巨大的黄瓜。它的味道类似于红薯。这是维生素A的绝佳来源。



Acorn: 这种南瓜具有坚硬可食用的各种颜色的表皮：深绿色，黄色，棕褐色和橙色。它吃起来较硬而甜美。它是维生素C的良好来源。



Spaghetti: 味道温和的黄色南瓜，肉质细腻，可用作意大利面食谱中的意大利面条替代品。它包含钾和维生素C。



Butternut: 一种具有甜，坚果味和奶油状果肉的南瓜。米色的表皮可食用。它是β-胡萝卜素和维生素A的绝佳来源。



Pumpkin: 这是一种味道甜甜的，果肉厚实的橙色南瓜。表皮是不可食用的。它是β-胡萝卜素和维生素A的绝佳来源。

炒南瓜

配料 (4人份)

- 1大或2个中南瓜 (约2磅)，切成小方块
- 1汤匙菜籽油
- 1汤匙百里香
- 1汤匙红糖
- ¼茶匙肉桂粉

工序:

- 1.用油加热煎锅。变热时，在高火上加入南瓜和炒2分钟。加入百里香并搅拌均匀。加热至中等温度，盖上盖子，持续搅拌约15分钟。
- 2.加入红糖，肉桂粉，继续搅拌，尽可能多地保持覆盖，直到南瓜嫩叉为止。

烤南瓜

配料 (4人份)

- 1个非常大的或3个中等的南瓜 (约3磅)，切成1英寸的块
- 橄榄油
- 盐，肉桂和肉豆蔻调味

工序:

- 1.将烤箱预热至375°F，并在烤盘上衬上箔纸。将南瓜块单层排列在准备好的烤板上，然后用油轻轻下毛毛雨。然后，轻轻撒上盐，肉桂和肉豆蔻，然后四处滚动。
- 2.烤约40分钟，或直到南瓜变成金黄色并变软。

你知道吗?

- 南瓜含有钾，对心脏健康有益。
- 煮熟后，可以将南瓜用叉子将捣成糊状，用作配菜，也可以将其制成泥状，以制成更细腻的配菜，或加入汤谱中。

重点

南瓜的纤维，抗氧化剂，维生素以及矿物质如钾，β-胡萝卜素和维生素A和C含量很高。它的卡路里也很低，并且不含胆固醇或脂肪。

**Thank you to our
translation partner**

亚协为您服务

www.qarinyc.org

QARI
SINCE 2011