



Local PICK OF THE MONTH

November 2024

Acorn Squash

Baked Acorn Squash

Ingredients

- 1 acorn squash.
- 1 tablespoon margarine.
- 2 tablespoons brown sugar.
- 2 teaspoons maple syrup.
- Chopped walnut or pecans (optional)

Directions

- Preheat oven to 400 F.
- Slice acorn squash in half and scrape out the seeds. Score the inside in a cross-hatch pattern.
- Place squash cut side up in a roasting pan and pour 1/4 inch water into the bottom of the pan.
- Rub 1/2 tablespoon of margarine into the inside of each half, then top with brown sugar and maple syrup.
- Bake for about 1 hour until the flesh is soft.
- Top with chopped nuts if using.

Yields 4, 1/2 cup servings.

Nutrition information per serving: 90 calories, 3 g fat, 3 g fiber, 17 g carbohydrates, 1 g protein

Recipe adapted from simplyrecipes.com.

What's so great about acorn squash?

- Acorn squash contains antioxidants which can help boost your immunity during the cold winter months.
- Acorn squash is a good source of Vitamins A and C.
- Like most winter squash, acorn squash has a long shelf life and can keep for up to 2 months if stored properly.



What's the best way to eat acorn squash?

- Leave the skin on for added fiber.
- Acorn squash is versatile and can be served either sweet or savory.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose squash that are firm without soft spots or broken skin.	Store in a dark, dry place ideally between 50 and 60 degrees Fahrenheit.
Preparation	Cooking
Rinse under cold running water, slice in half, and remove seeds before cooking.	Bake or roast until soft.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCION DEL MES

Noviembre 2024

Calabaza de Castilla

Calabaza de castilla al horno

Ingredientes

- 1 calabaza de castilla.
- 1 cucharada de margarina.
- 2 cucharada de azúcar morena.
- 2 cucharaditas de jarabe de maple. Nuez o pecanas picadas (opcional)

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 F.
- Corte la calabaza por la mitad y raspe las semillas. Marque el interior en forma de cruz
- Coloque la calabaza con el lado cortado hacia arriba en una fuente para hornear y vierta 1/4 de pulgada de agua en el fondo de la fuente.
- Frote 1/2 cucharada de margarina en el interior de cada mitad, luego cubra con azúcar morena y jarabe de maple.
- Hornee por aproximadamente 1 hora hasta que la pulpa esté suave.
- Cubra con nueces picadas si las usa

Rinde 4 porciones de 1/2 taza

Información nutricional por porción: 90 calorías, 3 g grasa, 3 g fibra, 17 g carbohidratos, 1 g proteína

Receta adaptada de simplyrecipes.com.

¿Que tiene de bueno la calabaza de castilla?

- La calabaza de castilla contiene antioxidantes que pueden ayudar a reforzar su inmunidad durante los meses fríos de invierno.
- La calabaza de castilla es una buena fuente de vitaminas A y C.
- Como la mayoría de las calabazas de invierno, la calabaza de castilla tiene una vida útil prolongada y puede conservarse hasta por 2 meses si se almacena adecuadamente.



¿Cual es la mejor forma de comer la calabaza de castilla?

- Deje la cáscara para agregar fibra.
- La calabaza de castilla es versátil y se puede servir dulce o salada.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija calabazas que sean firmes, sin puntos blandos ni cascara rota.	Guárdela en un lugar oscuro y seco, idealmente entre 50 y 60 grados Fahrenheit.
Preparación	Modo de cocinar
Enjuague con agua corriente fría, córtela por la mitad y retire las semillas antes de cocinar.	Hornee o ase hasta que esté suave



Samaritan
Health Services