



## ACORN SQUASH

### **WHAT IS AN ACORN SQUASH?:**

An acorn squash is the most widely available winter squash and named for its acorn shape. The hard, inedible peel may range in color from orange to dark green. The acorn's smooth, sweet flesh is a good source of vitamin C.

### **HOW TO SELECT ACORN SQUASH:**

The best squash are heavy for their size and free of soft spots or cracks.

### **HOW TO COOK ROASTED ACORN SQUASH:**

Preheat oven to 400°F. Cut acorn squash in half and remove seeds with a spoon. Take a knife and cut the insides of the acorn squash halves in a cross-hatch pattern, about ½ inch deep cuts. Place the squash halves cut side up in a roasting pan. Pour ¼ inch of water over the bottom of the pan so the squash doesn't burn or become dried out in the oven. Rub a half teaspoon of butter into the insides of each half. Crumble a teaspoon of brown sugar into the center of each half and drizzle with a teaspoon of maple syrup or honey. Bake for an hour, or until the tops of the squash halves are nicely browned, and the flesh is soft and cooked through.



## CALABAZA TIPO BELLOTA

### **¿QUÉ ES UNA CALABAZA TIPO BELLOTA?:**

La calabaza bellota es la más popular durante el invierno y debe su nombre a su forma. Su piel dura y no comestible, tiene tonalidades que varían de naranja a verde oscuro. La pulpa dulce y suave de la calabaza bellota es una gran fuente de vitamina C.

### **CÓMO SELECCIONAR UNA CALABAZA TIPO BELLOTA:**

La calabaza de este tipo debe ser muy pesada para su tamaño y no debe estar cuarteada, ni tener magulladuras.

### **CÓMO PREPARAR CALABAZA BELLOTA:**

Precalente el horno a 400°F. Corte la calabaza por la mitad y sáquele las semillas con una cuchara. Con un cuchillo haga cortes cuadriculados en la parte interior de cada mitad de la calabaza. Cada corte debe tener aproximadamente ½ pulgada de profundidad. En una bandeja para hornear coloque las mitades de calabaza con la pulpa mirando hacia arriba. Para evitar que la calabaza se queme o seque mientras se hornea, cubra el fondo de la bandeja con ¼ de pulgada de agua. Frote media cucharadita de mantequilla en el interior de cada una de las mitades, luego rocíelas con azúcar morena y una cucharadita de miel o jarabe de arce. Hornee durante aproximadamente una hora, hasta las puntas de las mitades de calabaza estén bien doradas, y la pulpa esté blanda y bien cocida.