

HOW TO:

CHAYOTE SQUASH *Chayote*



WHAT IS CHAYOTE SQUASH? Chayote, also known as mirliton, has a mild flavor and texture similar to cucumber and apple. Chayote is shaped like a pear with a deep groove. Its light green peel, firm flesh, and single large seed are all edible and may be eaten raw or cooked. Chayote is a good source of vitamin C.

HOW TO SELECT CHAYOTE SQUASH: Look for chayote squash that is smooth, firm, unbruised, and unblemished.

HOW TO PREPARE CHAYOTE SQUASH: Before preparing, thoroughly wash chayote squash. Remove the skin with a vegetable peeler or leave it on for a firmer texture. Cut the chayote in half and remove the seeds, and chop into desired size pieces.

- **Raw Chayote:** Slice chayote thinly when using it raw. Add slices to salads or make a simple chayote salad by tossing with some lime, salt, and paprika.
- **Sautéed Chayote:** Heat olive oil in a sauté pan on medium-high and cook sliced chayote squash for about 3 minutes on each side. Season with salt and pepper and serve.
- **Pureed Chayote:** Cooked chayote may be pureed in a blender and used as a substitute for mashed potatoes.
- **Sweet Chayote:** For a dessert, cook chayote in a skillet over medium heat and season with a small amount of sugar and cinnamon. The chayote is done when tender. Serve warm.

¿QUÉ ES CHAYOTE? El chayote también es conocido como mirliton, de sabor suave y su textura es similar a la del pepino y la manzana. Tiene forma de pera con ranuras profundas. El color de su piel es verde claro y su pulpa es firme. Está compuesto por una sola semilla, la cual es comestible y podría comerse cruda o cocida. El chayote es una buena fuente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR CHAYOTE: Escoja chayotes que sean suaves, firmes, sin manchas, ni magulladuras.

CÓMO PREPARAR CHAYOTE: Antes de prepararlo lávelo muy bien. Pélelo con un pelador de vegetales, o déjele la piel si desea una consistencia más firme. Córtelo por la mitad y sáquele las semillas, luego píquelo a su gusto.

- **Chayote Crudo:** Cuando vaya a comer el chayote crudo píquelo finamente. Agréguelo en rebanadas a sus ensaladas revolviéndolo con limón, sal y paprika.
- **Chayote Salteado:** En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto, sofría unas rebanadas de chayote por aproximadamente 3 minutos de cada lado. Sazónelo con sal, pimienta y sírvalo.
- **Puré de Chayote:** Cocine el chayote, tritúrelo en una licuadora, y úselo como sustituto del puré de papas.
- **Dulce de Chayote:** Para hacer un postre de chayote, cocine el chayote en una sartén con un poco de azúcar y canela. Estará listo cuando se ablande. Sírvalo caliente.

