

WINTER SQUASH

A Healthy Harvest !

Buying / Storing

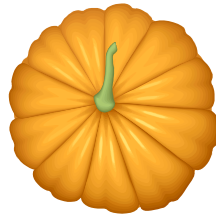
Buy squash and pumpkins that are heavy for their size. Skins should be hard and tough with no cracks, cuts or moldy spots.

Store in a cool, dry place for up to 3 months. Hubbard squash can be stored up to 6 months.

Food Safety

Wash the squash thoroughly with cool running water just before cutting.

Refrigerate leftovers promptly.



**Acorn
Butternut
Spaghetti
Hubbard
Buttercup
Pumpkins**

Money Saver

Wash, cut and bake several pans full of squash at one time, then freeze for later use.

Look for vegetables that grow in Oregon in your local market. Squash and pumpkin season in Oregon is June to November.

Adapted from Oregon's Healthy Harvest by Portland Metro OFNP

Calabaza de Invierno

! Una Cosecha Saludable !

Comprando / Guardando

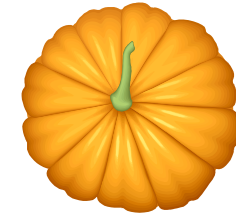
Compre las calabazas que pesen para su tamaño, con piel dura y sin grietas o con manchas.

Si la guarda en un lugar fresco y seco durará por 3 meses. El tipo de calabaza Hubbard durará por 6 meses.

Comida Sana

Lavar bien las calabazas en un recipiente con agua fría antes de cortarlas.

Refrigerar los sobrantes de la calabaza inmediatamente.



Calabazas de Acorn, Butternut, Spaghetti, Hubbard, Buttercup, Pumpkins

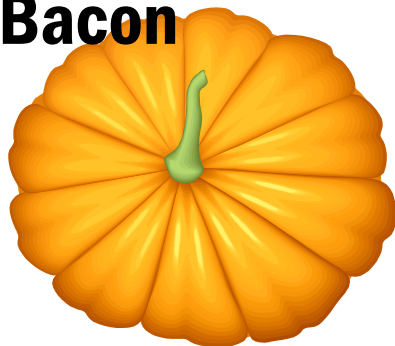
Ahorrando Dinero

Lavar cortar y hornear muchas calabazas de invierno en varias cacerolas por el mismo tiempo y después congelarlas para usar más tarde.

Busque verduras que estén en estación en Oregon en su mercado local. La temporada de cosecha de las calabazas de invierno en Oregon es desde Junio hasta Noviembre.

Adaptado de los materiales del Oregon Healthy Harvest por Portland Metro OFNP

Diced Butternut Squash with Onion and Bacon



Makes 4 to 6 servings

- 1 small **butternut squash**
- 1/2 cup **orange juice**
- 2 strips **bacon**, but in 1/2 inch pieces
- 1 small **onion**, chopped (about 1/2 cup)
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Pierce the squash with a knife in several places and microwave for about 5 minutes. Cool slightly, peel, remove seeds, and cut squash into 1/2 inch pieces. Place in bowl and sprinkle with orange juice.
2. In medium skillet, fry the bacon until crisp. Remove bacon and drain on paper towels. Pour off all but 1 tablespoon fat. Cook onions in remaining fat until golden.
3. Add squash and orange juice. Cover and steam over low heat until squash is just barely tender, about 5 minutes, adding water if pan gets dry. Stir bacon and season with salt and pepper.
4. Refrigerate leftover within 2 hours.

Cooking Tips

- **Small winter squash** may be cooked whole, uncovered, if pierced in several places with a knife.
- **Larger squash or pumpkins** may be cut into pieces. Pierce small cut pieces and place in a baking dish.

Bake at 400° F. Until tender (1-2 hours).

The Food Stamp Program can help you buy nutritious foods. Call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638 or (503) 988-5858 in the Portland metro area.

© 2008 Oregon State University. This material was partially funded by USDA's Food Stamp program. Oregon State University Extension Service cooperating. Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Materials will be made available in large print, Braille, on audiotape, computer disk, verbally or other formats, upon request. Contact your local Extension office.

Calabaza de Butternut con Cebolla y Tocino



Hace 4 a 6 Porciones

- 1 **calabaza pequeña de butternut**
- 1/2 taza de **jugo de naranja**
- 2 pedazos de tocino, corte en pedacitos
- 1 **cebolla** pequeña, picada (casi 1/2 taza)
- Sal y pimienta negra al gusto

Pasos

1. Introducir el cuchillo por varios lugares de la calabaza y cocinar en un microonda por 5 minutos (depende del microonda). Dejar enfriar y sacarle la piel y las semillas, y cortar la calabaza en pedazos chicos. Poner los pedazos en un recipiente y mezclarlo con el jugo de naranja.
2. Sofreír el tocino en su propia grasa hasta que este crujiente. Remover el tocino y poner sobre una toalla de papel. Dejar sólo una cucharada de la grasa del tocino en la sartén. Cocinar las cebollas en la grasa hasta que esten blandas.
3. Añadir la calabaza y el jugo de naranja a la sartén. Cubrir la sartén y cocer al vapor sobre fuego lento hasta que la calabaza este blanda (casi 5 minutos), añada un poco de agua a la sartén si lo necesita. Añadir el tocino, la sazón, sal y pimienta negra al gusto.
4. Sirva inmediatamente. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Consejos de Cocinar

- **Una calabaza pequeña** puede cocinarla entera. Solo introduzca un cuchillo por varios lugares de la calabaza y ponerla en una cacerola.
 - **Una calabaza grande** cortarla en pedazos e introducir un cuchillo por varios lugares de la calabaza y luego ponerla en una cacerola.
- Hornear a 400° F. hasta que esté blanda (1-2 horas).**

El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638, o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

© 2008 Oregon State University. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades

Estas materias se pueden conseguir a petición en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente u otra forma. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado.