

## HOW TO:

# BUTTERNUT SQUASH Calabaza de Invierno o Cacahuete



**WHAT IS BUTTERNUT SQUASH?** Butternut squash is a variety of winter squash with bright orange flesh under a thin, smooth, and pale orange skin. It has a creamy texture when cooked and may be used in any recipe in place of pumpkin. Butternut squash is an excellent source of vitamins A and C, and a good source of fiber, potassium, and magnesium.

**HOW TO SELECT BUTTERNUT SQUASH:** Look for squash that are heavy for their size.

**HOW TO PREPARE BUTTERNUT SQUASH:** Thoroughly wash before preparing. Tip for cutting a butternut squash: Score the squash with a knife and microwave it for 2-3 minutes so the skin becomes soft. This will make cutting much easier.

- **Roasted Butternut Squash:** Preheat oven to 400°F. Slice off the stem and the bottom of the squash so that both ends are flat. Place the squash on the cutting board upright so that it is sitting on the widest flat edge. Cut squash in half lengthwise using a large knife. The squash may be hard to cut, so take your time. Scoop out the seeds. Using a vegetable peeler or small knife, remove the peel from the squash and cut into one inch cubes. In a bowl, toss squash cubes with olive oil, salt and pepper then spread onto a sheet pan. Roast in the oven for about 30 minutes, tossing occasionally until squash is tender and golden.
- **Butternut Squash Soup:** Slice off the stem and the bottom of the squash so that both ends are flat. Place the squash on the cutting board upright so that it is sitting on the widest flat edge. Cut squash in half lengthwise using a large knife. The squash may be hard to cut, so take your time. Scoop out the seeds. Using a vegetable peeler or small knife, remove the peel from the squash and cut into one inch cubes. Add a chopped onion and olive oil to a pot and sauté until onions are translucent. Add chopped squash and enough vegetable stock to cover the squash. Simmer until squash is tender, about 15-20 minutes. Blend soup with an immersion blender (a regular blender can be used as well). Add broth or water until soup is at the desired consistency. Add salt and pepper. Taste and adjust seasonings as needed.

**¿QUÉ ES UNA CALABAZA CACAHUATE?** La calabaza cacahuete es una variedad de la calabaza de invierno. Debajo de su piel suave, fina y de color naranja claro mate, se encuentra su pulpa de color naranja intenso. Al cocinarla tiene una textura cremosa y puede ser usada en la cocina para reemplazar cualquier tipo de calabaza. La calabaza cacahuete es una buena fuente de fibra, potasio y magnesio, así como una excelente fuente de vitamina A y C.

**CÓMO SELECCIONAR CALABAZA CACAHUATE:** Escoja calabazas que sean pesadas para su tamaño.

**CÓMO PREPARAR CALABAZA CACAHUATE:** Lave muy bien la calabaza antes de prepararla. Un consejo para cortar la calabaza cacahuete: Marque la calabaza con un cuchillo y cocínela en el microondas durante 2-3 minutos para que se suavice la corteza. Esto hará que cortarla sea mucho más fácil.

- **Calabaza Cacahuete Rostizada:** Precaliente el horno a 400°F. Corte el tallo y la parte de abajo de la calabaza para que ambos extremos queden planos. Coloque la calabaza en la tabla de picar en posición vertical de manera que quede apoyada en el borde plano más ancho. Usando un cuchillo grande, corte la calabaza de manera transversal. Puede ser difícil cortar la calabaza, así que tómese su tiempo. Saque las semillas. Usando un pelador de vegetales o un cuchillo pequeño, retire la cáscara de la calabaza y córtela en cubos de una pulgada. En un bol, revuelva los cubos de calabaza con aceite de oliva, sal y pimienta, luego riéguelos en una bandeja. Rostice en el horno durante unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la calabaza esté tierna y dorada.
- **Sopa de Calabaza Cacahuete:** Corte el tallo y la parte de abajo de la calabaza para que ambos extremos queden planos. Coloque la calabaza en la tabla de picar en posición vertical de manera que quede apoyada en el borde plano más ancho. Usando un cuchillo grande, corte la calabaza de manera transversal. Puede ser difícil cortar la calabaza, así que tómese su tiempo. Saque las semillas. Usando un pelador de vegetales o un cuchillo pequeño, retire la cáscara de la calabaza y córtela en cubos de una pulgada. Añada cebolla picada y aceite de oliva a una olla y sofría hasta que las cebollas se vuelvan traslúcidas. Agregue la calabaza picada y cúbrala con suficiente caldo de vegetales. Cocine a fuego lento hasta que la calabaza se ablande, aproximadamente por 15-20 minutos. Licue la sopa con una licuadora de inmersión (también se puede usar una licuadora regular). Añada caldo o agua hasta que la sopa tenga la consistencia deseada. Agregue sal y pimienta. Pruebe y corrija la sazón si es necesario.