

Winter Squash

| | |
|---------------------|--|
| Stage | Action/Maintenance |
| Barrier | Lack of preparation knowledge |
| Objective | <ul style="list-style-type: none">• Provide exposure to and encourage use of winter squash |
| Materials | <ul style="list-style-type: none">• Assorted winter squash (e.g., butternut, acorn, spaghetti, etc.)• Baby squash• Knife• Rolling pin or wooden mallet• Spoon• Chopping board• What to do with Winter Squash (take-home card)• Recipe cards• Vegetable stickers• Reminder cards• Vegetable taster certificates <p>Reference Any basic cookbook</p> <p>Optional items</p> <ul style="list-style-type: none">• Baked spaghetti squash for demonstration |
| Introduction | <p>- Today we will learn how to prepare winter squash. Winter squash is a vegetable that some people avoid because they don't know what to do with it. Knowing how to prepare a wide variety to vegetables, including winter squash, will be helpful as you continue offering (<i>child's name</i>) vegetables 3 times a day.</p> <p><i>Draw attention to the display area.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Which of these winter squashes are you familiar with? <p><i>Discuss briefly some of the different varieties you have on display.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• What do you know about the nutrients in winter squash?- Their yellowish color (edible part) is a clue that they are rich in vitamin A which is important for healthy vision. |
| Demo guide | <p><u>1. Involve the child by giving him/her a baby squash to hold and asking questions like:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Do you know what this is?• What do you think it looks like inside? Can you guess? |

2. Prep the vegetable

Use reference material to help with this section. Proceed with the demonstration according to the following steps:

- Have everyone wash hands.
- Provide information on varieties of winter squash and how to choose and store. Also give seasonal information.
- Demonstrate washing.
- Demonstrate cutting.
- Scoop out seeds with spoon.
- Discuss different serving and cooking methods by going over the tips on the take-home card.

3. Spaghetti squash demo (optional)

Demonstrate how to remove spaghetti-like strands from the baked spaghetti squash and say something like:

- If (*child's name*) likes spaghetti, you could serve spaghetti squash with sauce in place of the pasta.

Take-home activity *Provide caregiver with the take-home card and reminder card. Explain the take-home activity.*

- We have certificates for children who try a new vegetable before their next visit. If (*child's name*) eats any type of winter squash he/she hasn't had before, fill out this card and bring it in your next visit. Your child will get a certificate for tasting a new vegetable.

Offer recipes.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Calabaza de invierno

| | |
|-----------------------------|--|
| Etapa | Acción/ Mantenimiento |
| Obstáculo | Falta de conocimiento de como preparar las verduras |
| Objetivo | <ul style="list-style-type: none">• Proveer exposición y promover el de uso la calabaza de invierno |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Área de demostración con diferentes tipos de calabaza de invierno (butternut, acorn, espagueti)• Cuchillo• Rolo de madera• Cuchara• Picador• Calabaza de invierno bebe• ¿Que hacer con la calabaza de invierno? (tarjeta para la casa)• Recetas• Estampillas de verduras• Tarjetas de recordatorio• Certificados de probar verduras |
| | <u>Opcional</u> |
| | <ul style="list-style-type: none">• Calabaza espagueti cocida para probar |
| Introducción | <p>- Hoy vamos a aprender como preparar las calabazas de invierno. Las calabazas de invierno son unas verduras que muchas personas evitan solamente porque no saben como prepararlas. Saber preparar una cantidad de verduras le ayudará mientras sigue ofreciéndole verduras a (<i>nombre del niño</i>) 3 veces al día.</p> <p><i>Dirija su atención al área de demostración.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Con cuál de estas calabazas está usted familiarizada? <p><i>Hable brevemente de las diferentes variedades, según sea necesario.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿En que cree que es nutritiva la calabaza?• La piel comestible en las calabazas de invierno (la parte amarilla) indica que son altas en vitamina A para una buena visión. |
| Guía de demostración | <p><u>1. Envuelva al niño(a) al ofrecerle la calabaza bebe para que la sujete y haga preguntas como:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Sabes que es esto?• ¿Sabes cómo se ve por dentro?• ¿Puedes adivinar? |

2. Prepare la verdura

Proceda con la siguiente demostración usando los siguientes pasos:

- Haga que todos se laven las manos.
- Provea información de las variedades y de cómo elegir y almacenar. También provea información de temporada.
- Demuestre como lavar la verdura.
- Demuestre cortar usando.
- Saque las semillas con una cuchara.
- Discuta las diferentes maneras de cocinar, usando la tarjeta para la casa.

3. Demostración de calabaza tipo espagueti (opcional)

Demuestre como remover las tiras de espagueti de la calabaza cocida y diga algo como:

- Si a (*nombre del niño*) le gusta el espagueti, usted puede servir calabaza de espagueti con salsa de espaguetis en lugar de fideos.

Actividad para la casa *Provea la tarjeta para la casa, ¿Que hacer con la calabaza de invierno?, y la tarjeta de recordatorio y explique la actividad para la casa.*

- Tenemos certificados para los niños que prueben una verdura nueva antes de la próxima visita. Si (*nombre del niño*) come un tipo de calabaza que no haya probado antes, llene esta tarjeta y tráigala en su próxima visita y obtendrá un certificado que dice que probó esa verdura.

Ofrezca recetas.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

What to do with winter squash

Winter squash is typically pre-cooked before it is used in many recipes. It can also be eaten on its own as a side dish or snack. When a recipe calls for pre-cooked squash, use one of the following methods to cook the squash.

Bake it

Cut squash in half and remove seeds. Place squash cut side up on a rimmed baking sheet, rub cut side with margarine, season with salt and pepper, and sprinkle with brown sugar. Flip squash over and bake at 375° F for up to 1-1/2 hours until the squash skin is blistered and browned and the squash is tender. Remove skin and eat squash as is or puree and use in recipes. Baked squash freezes well and reheats easily.

Boil it

Cut the squash in half and remove seeds. Then peel and cut squash in chunks. Place in a saucepan and cover with water. Bring to boil until the squash chunks are tender. Drain squash, mash and serve with a little margarine or butter (or use in other recipes).

Microwave it

Peel and cut squash into chunks. Place in a microwave-safe dish and cover. Microwave on high for 8-10 minutes. Season to taste and serve or use in other recipes.



What to do with winter squash

Winter squash is typically pre-cooked before it is used in many recipes. It can also be eaten on its own as a side dish or snack. When a recipe calls for pre-cooked squash, use one of the following methods to cook the squash.

Bake it

Cut squash in half and remove seeds. Place squash cut side up on a rimmed baking sheet, rub cut side with margarine, season with salt and pepper, and sprinkle with brown sugar. Flip squash over and bake at 375° F for up to 1-1/2 hours until the squash skin is blistered and browned and the squash is tender. Remove skin and eat squash as is or puree and use in recipes. Baked squash freezes well and reheats easily.

Boil it

Cut the squash in half and remove seeds. Then peel and cut squash in chunks. Place in a saucepan and cover with water. Bring to boil until the squash chunks are tender. Drain squash, mash and serve with a little margarine or butter (or use in other recipes).

Microwave it

Peel and cut squash into chunks. Place in a microwave-safe dish and cover. Microwave on high for 8-10 minutes. Season to taste and serve or use in other recipes.



What to do with winter squash

Winter squash is typically pre-cooked before it is used in many recipes. It can also be eaten on its own as a side dish or snack. When a recipe calls for pre-cooked squash, use one of the following methods to cook the squash.

Bake it

Cut squash in half and remove seeds. Place squash cut side up on a rimmed baking sheet, rub cut side with margarine, season with salt and pepper, and sprinkle with brown sugar. Flip squash over and bake at 375° F for up to 1-1/2 hours until the squash skin is blistered and browned and the squash is tender. Remove skin and eat squash as is or puree and use in recipes. Baked squash freezes well and reheats easily.

Boil it

Cut the squash in half and remove seeds. Then peel and cut squash in chunks. Place in a saucepan and cover with water. Bring to boil until the squash chunks are tender. Drain squash, mash and serve with a little margarine or butter (or use in other recipes).

Microwave it

Peel and cut squash into chunks. Place in a microwave-safe dish and cover. Microwave on high for 8-10 minutes. Season to taste and serve or use in other recipes.



¿Qué hacer con la calabaza de invierno?

La calabaza de invierno es usualmente precocida y usada en muchas recetas o se puede comer sola como un complemento o una merienda. Cuando la receta indica que se use calabaza precocida, use uno de los siguientes métodos para cocinarla.

Cocínela

Corte la calabaza por la mitad y sáquele las semillas. Coloque la calabaza con la parte cortada hacia arriba en un envase para cocinar en el horno. Añádale margarina, y sazónela con sal, pimienta y azúcar morena. Vire la calabaza del otro lado y cocine 375° por 1-1/2 horas hasta que se agriete la piel de la calabaza, este dorada y tierna. Remueva la piel y sirva la calabaza como está o hecha puré y úsela en la receta. La calabaza cocida se congela bien y se calienta fácilmente.

Hiérvala

Corte la calabaza por la mitad y remueva las semillas. Pele y corte la calabaza en trozos. Colóquela en una olla, y cubra con agua. Hierva hasta que esté tierna. Escúrrala, hágala puré y sirva con margarina o mantequilla (o úsela en otras recetas).

Horno microondas

Pele y corte la calabaza en trozos. Colóquela en un plato seguro para el microondas y cúbrala. Cocine de 8-10 minutos. Sazónela a gusto y sirva o úsela en otras recetas.



¿Qué hacer con la calabaza de invierno?

La calabaza de invierno es usualmente precocida y usada en muchas recetas o se puede comer sola como un complemento o una merienda. Cuando la receta indica que se use calabaza precocida, use uno de los siguientes métodos para cocinarla.

Cocínela

Corte la calabaza por la mitad y sáquele las semillas. Coloque la calabaza con la parte cortada hacia arriba en un envase para cocinar en el horno. Añádale margarina, y sazónela con sal, pimienta y azúcar morena. Vire la calabaza del otro lado y cocine 375° por 1-1/2 horas hasta que se agriete la piel de la calabaza, este dorada y tierna. Remueva la piel y sirva la calabaza como está o hecha puré y úsela en la receta. La calabaza cocida se congela bien y se calienta fácilmente.

Hiérvala

Corte la calabaza por la mitad y remueva las semillas. Pele y corte la calabaza en trozos. Colóquela en una olla, y cubra con agua. Hierva hasta que esté tierna. Escúrrala, hágala puré y sirva con margarina o mantequilla (o úsela en otras recetas).

Horno microondas

Pele y corte la calabaza en trozos. Colóquela en un plato seguro para el microondas y cúbrala. Cocine de 8-10 minutos. Sazónela a gusto y sirva o úsela en otras recetas.



¿Qué hacer con la calabaza de invierno?

La calabaza de invierno es usualmente precocida y usada en muchas recetas o se puede comer sola como un complemento o una merienda. Cuando la receta indica que se use calabaza precocida, use uno de los siguientes métodos para cocinarla.

Cocínela

Corte la calabaza por la mitad y sáquele las semillas. Coloque la calabaza con la parte cortada hacia arriba en un envase para cocinar en el horno. Añádale margarina, y sazónela con sal, pimienta y azúcar morena. Vire la calabaza del otro lado y cocine 375° por 1-1/2 horas hasta que se agriete la piel de la calabaza, este dorada y tierna. Remueva la piel y sirva la calabaza como está o hecha puré y úsela en la receta. La calabaza cocida se congela bien y se calienta fácilmente.

Hiérvala

Corte la calabaza por la mitad y remueva las semillas. Pele y corte la calabaza en trozos. Colóquela en una olla, y cubra con agua. Hierva hasta que esté tierna. Escúrrala, hágala puré y sirva con margarina o mantequilla (o úsela en otras recetas).

Horno microondas

Pele y corte la calabaza en trozos. Colóquela en un plato seguro para el microondas y cúbrala. Cocine de 8-10 minutos. Sazónela a gusto y sirva o úsela en otras recetas.





SPICED BUTTERNUT SQUASH

2 cups cooked butternut squash*
 2 Tbsp. low fat milk
 2 Tbsp. apple juice concentrate
 2 Pinches of pumpkin pie spice
 (or a pinch each of cinnamon
 and nutmeg)
 Black pepper to taste

1. Combine all the ingredients in microwave safe dish.
2. Microwave until heated thoroughly (5-6 minutes).

Serves 4

*Use one of the methods from the *What to do with Winter Squash* card to cook the squash.

(You can also heat this dish in the oven. Use an ovenproof dish and bake covered in a 350° oven for about 20 minutes.)



SPICED BUTTERNUT SQUASH

2 cups cooked butternut squash*
 2 Tbsp. low fat milk
 2 Tbsp. apple juice concentrate
 2 Pinches of pumpkin pie spice
 (or a pinch each of cinnamon
 and nutmeg)
 Black pepper to taste

1. Combine all the ingredients in microwave safe dish.
2. Microwave until heated thoroughly (5-6 minutes).

Serves 4

*Use one of the methods from the *What to do with Winter Squash* card to cook the squash.

(You can also heat this dish in the oven. Use an ovenproof dish and bake covered in a 350° oven for about 20 minutes.)



SPICED BUTTERNUT SQUASH

2 cups cooked butternut squash*
 2 Tbsp. low fat milk
 2 Tbsp. apple juice concentrate
 2 Pinches of pumpkin pie spice
 (or a pinch each of cinnamon
 and nutmeg)
 Black pepper to taste

1. Combine all the ingredients in microwave safe dish.
2. Microwave until heated thoroughly (5-6 minutes).

Serves 4

*Use one of the methods from the *What to do with Winter Squash* card to cook the squash.

(You can also heat this dish in the oven. Use an ovenproof dish and bake covered in a 350° oven for about 20 minutes.)



SPICED BUTTERNUT SQUASH

2 cups cooked butternut squash*
 2 Tbsp. low fat milk
 2 Tbsp. apple juice concentrate
 2 Pinches of pumpkin pie spice
 (or a pinch each of cinnamon
 and nutmeg)
 Black pepper to taste

1. Combine all the ingredients in microwave safe dish.
2. Microwave until heated thoroughly (5-6 minutes).

Serves 4

*Use one of the methods from the *What to do with Winter Squash* card to cook the squash.

(You can also heat this dish in the oven. Use an ovenproof dish and bake covered in a 350° oven for about 20 minutes.)



CALABAZA DE INVIERNO CON ESPECIAS

2 tazas de calabaza tipo
butternut, pre cocida
2 cucharadas de leche
2 cucharadas jugo de
manzana concentrado
Pizca de canela
Pizca de nuez moscada
Pimienta a gusto

1. Combine todos los ingredientes en un plato a prueba de microondas.
2. Cocine en el microondas hasta que este caliente (5-6 minutos).

Sirve 4

(También lo puede hacer en el horno. Use un plato que se pueda poner en el horno a 350°F por 20 minutos.)



CALABAZA DE INVIERNO CON ESPECIAS

2 tazas de calabaza tipo
butternut, pre cocida
2 cucharadas de leche
2 cucharadas jugo de
manzana concentrado
Pizca de canela
Pizca de nuez moscada
Pimienta a gusto

1. Combine todos los ingredientes en un plato a prueba de microondas.
2. Cocine en el microondas hasta que este caliente (5-6 minutos).

Sirve 4

(También lo puede hacer en el horno. Use un plato que se pueda poner en el horno a 350°F por 20 minutos.)



CALABAZA DE INVIERNO CON ESPECIAS

2 tazas de calabaza tipo
butternut, pre cocida
2 cucharadas de leche
2 cucharadas jugo de
manzana concentrado
Pizca de canela
Pizca de nuez moscada
Pimienta a gusto

1. Combine todos los ingredientes en un plato a prueba de microondas.
2. Cocine en el microondas hasta que este caliente (5-6 minutos).

Sirve 4

(También lo puede hacer en el horno. Use un plato que se pueda poner en el horno a 350°F por 20 minutos.)



CALABAZA DE INVIERNO CON ESPECIAS

2 tazas de calabaza tipo
butternut, pre cocida
2 cucharadas de leche
2 cucharadas jugo de
manzana concentrado
Pizca de canela
Pizca de nuez moscada
Pimienta a gusto

1. Combine todos los ingredientes en un plato a prueba de microondas.
2. Cocine en el microondas hasta que este caliente (5-6 minutos).

Sirve 4

(También lo puede hacer en el horno. Use un plato que se pueda poner en el horno a 350°F por 20 minutos.)



BAKED WINTER SQUASH

1 acorn or butternut squash
 2 Tbsp. margarine or butter
 1 Tbsp. brown sugar
 1 tsp. ground cinnamon
 1 tsp. vanilla extract
 Pinch of ground cloves
 Pinch of salt

Makes 2-3 servings

1. Preheat oven to 350°F, grease a baking sheet and a baking dish.
2. Halve the squash lengthwise, spoon out seeds and place, cut side down, onto the baking sheet. Bake squash until it is tender, about 45 min.
3. Remove squash from oven and with a spatula, transfer the squash to the baking dish cut sides up.
4. Melt butter, stir in remaining ingredients and spoon evenly over the squash.
5. Bake squash another 15 minutes, until it is very soft. Cool and serve.



BAKED WINTER SQUASH

1 acorn or butternut squash
 2 Tbsp. margarine or butter
 1 Tbsp. brown sugar
 1 tsp. ground cinnamon
 1 tsp. vanilla extract
 Pinch of ground cloves
 Pinch of salt

Makes 2-3 servings

1. Preheat oven to 350°F, grease a baking sheet and a baking dish.
2. Halve the squash lengthwise, spoon out seeds and place, cut side down, onto the baking sheet. Bake squash until it is tender, about 45 min.
3. Remove squash from oven and with a spatula, transfer the squash to the baking dish cut sides up.
4. Melt butter, stir in remaining ingredients and spoon evenly over the squash.
5. Bake squash another 15 minutes, until it is very soft. Cool and serve.



BAKED WINTER SQUASH

1 acorn or butternut squash
 2 Tbsp. margarine or butter
 1 Tbsp. brown sugar
 1 tsp. ground cinnamon
 1 tsp. vanilla extract
 Pinch of ground cloves
 Pinch of salt

Makes 2-3 servings

1. Preheat oven to 350°F, grease a baking sheet and a baking dish.
2. Halve the squash lengthwise, spoon out seeds and place, cut side down, onto the baking sheet. Bake squash until it is tender, about 45 min.
3. Remove squash from oven and with a spatula, transfer the squash to the baking dish cut sides up.
4. Melt butter, stir in remaining ingredients and spoon evenly over the squash.
5. Bake squash another 15 minutes, until it is very soft. Cool and serve.



BAKED WINTER SQUASH

1 acorn or butternut squash
 2 Tbsp. margarine or butter
 1 Tbsp. brown sugar
 1 tsp. ground cinnamon
 1 tsp. vanilla extract
 Pinch of ground cloves
 Pinch of salt

Makes 2-3 servings

1. Preheat oven to 350°F, grease a baking sheet and a baking dish.
2. Halve the squash lengthwise, spoon out seeds and place, cut side down, onto the baking sheet. Bake squash until it is tender, about 45 min.
3. Remove squash from oven and with a spatula, transfer the squash to the baking dish cut sides up.
4. Melt butter, stir in remaining ingredients and spoon evenly over the squash.
5. Bake squash another 15 minutes, until it is very soft. Cool and serve.



CALABAZA TIPO ACORN AL HORNO

1 calabaza tipo acorn
 4 cucharadas de margarina
 o mantequilla
 1 cucharada de azúcar
 morena
 1 cucharadita de canela en
 polvo
 1 cucharadita de extracto
 de vainilla
 Pizca de clavos en polvo
 Pizca de sal

Rinde 2-3

1. Precaliente el horno a 350°F, engrase un molde y un plato de hornear.
2. Corte a lo largo la calabaza en dos mitades. Sáquele las semillas y colóquelo con la parte cortada hacia abajo en el molde. Cocine hasta que esté tierno, alrededor de 45 min.
3. Saque la calabaza del horno (No apague el horno) y con una espátula, colóquela en el plato de hornear, corte en pedazos.
4. Derrita la mantequilla, mezcle los demás ingredientes y colóquelos encima de la calabaza.
5. Cocine la calabaza por 15 min, hasta que este bien suave. Enfríe levemente y sirva.



CALABAZA TIPO ACORN AL HORNO

1 calabaza tipo acorn
 4 cucharadas de margarina
 o mantequilla
 1 cucharada de azúcar
 morena
 1 cucharadita de canela en
 polvo
 1 cucharadita de extracto
 de vainilla
 Pizca de clavos en polvo
 Pizca de sal

Rinde 2-3

1. Precaliente el horno a 350°F, engrase un molde y un plato de hornear.
2. Corte a lo largo la calabaza en dos mitades. Sáquele las semillas y colóquelo con la parte cortada hacia abajo en el molde. Cocine hasta que esté tierno, alrededor de 45 min.
3. Saque la calabaza del horno (No apague el horno) y con una espátula, colóquela en el plato de hornear, corte en pedazos.
4. Derrita la mantequilla, mezcle los demás ingredientes y colóquelos encima de la calabaza.
5. Cocine la calabaza por 15 min, hasta que este bien suave. Enfríe levemente y sirva.



CALABAZA TIPO ACORN AL HORNO

1 calabaza tipo acorn
 4 cucharadas de margarina
 o mantequilla
 1 cucharada de azúcar
 morena
 1 cucharadita de canela en
 polvo
 1 cucharadita de extracto
 de vainilla
 Pizca de clavos en polvo
 Pizca de sal

Rinde 2-3

1. Precaliente el horno a 350°F, engrase un molde y un plato de hornear.
2. Corte a lo largo la calabaza en dos mitades. Sáquele las semillas y colóquelo con la parte cortada hacia abajo en el molde. Cocine hasta que esté tierno, alrededor de 45 min.
3. Saque la calabaza del horno (No apague el horno) y con una espátula, colóquela en el plato de hornear, corte en pedazos.
4. Derrita la mantequilla, mezcle los demás ingredientes y colóquelos encima de la calabaza.
5. Cocine la calabaza por 15 min, hasta que este bien suave. Enfríe levemente y sirva.



CALABAZA TIPO ACORN AL HORNO

1 calabaza tipo acorn
 4 cucharadas de margarina
 o mantequilla
 1 cucharada de azúcar
 morena
 1 cucharadita de canela en
 polvo
 1 cucharadita de extracto
 de vainilla
 Pizca de clavos en polvo
 Pizca de sal

Rinde 2-3

1. Precaliente el horno a 350°F, engrase un molde y un plato de hornear.
2. Corte a lo largo la calabaza en dos mitades. Sáquele las semillas y colóquelo con la parte cortada hacia abajo en el molde. Cocine hasta que esté tierno, alrededor de 45 min.
3. Saque la calabaza del horno (No apague el horno) y con una espátula, colóquela en el plato de hornear, corte en pedazos.
4. Derrita la mantequilla, mezcle los demás ingredientes y colóquelos encima de la calabaza.
5. Cocine la calabaza por 15 min, hasta que este bien suave. Enfríe levemente y sirva.



SPAGHETTI SQUASH

1 large spaghetti squash
 3 tsp. Butter or margarine
 ¾ cup parmesan cheese
 2-3 slices cooked bacon

Makes 3-4 servings

1. Place a whole squash in a pan baking pan with one inch of water, cover with foil and bake in 350° degree oven until squash shows mark when pressed (about 20 min.).
2. Turn squash over and cook for another 15-20 min., adding more water if necessary.
3. When cooked, remove from oven and cut squash length ways.
4. Scoop out seeds and scrape out the flesh with a fork (it will look like spaghetti).
5. Put squash in a bowl, toss with the butter or margarine and cheese, crumble in the bacon and serve.



SPAGHETTI SQUASH

1 large spaghetti squash
 3 tsp. Butter or margarine
 ¾ cup parmesan cheese
 2-3 slices cooked bacon

Makes 3-4 servings

1. Place a whole squash in a pan baking pan with one inch of water, cover with foil and bake in 350° degree oven until squash shows mark when pressed (about 20 min.).
2. Turn squash over and cook for another 15-20 min., adding more water if necessary.
3. When cooked, remove from oven and cut squash length ways.
4. Scoop out seeds and scrape out the flesh with a fork (it will look like spaghetti).
5. Put squash in a bowl, toss with the butter or margarine and cheese, crumble in the bacon and serve.



SPAGHETTI SQUASH

1 large spaghetti squash
 3 tsp. Butter or margarine
 ¾ cup parmesan cheese
 2-3 slices cooked bacon

Makes 3-4 servings

1. Place a whole squash in a pan baking pan with one inch of water, cover with foil and bake in 350° degree oven until squash shows mark when pressed (about 20 min.).
2. Turn squash over and cook for another 15-20 min., adding more water if necessary.
3. When cooked, remove from oven and cut squash length ways.
4. Scoop out seeds and scrape out the flesh with a fork (it will look like spaghetti).
5. Put squash in a bowl, toss with the butter or margarine and cheese, crumble in the bacon and serve.



SPAGHETTI SQUASH

1 large spaghetti squash
 3 tsp. Butter or margarine
 ¾ cup parmesan cheese
 2-3 slices cooked bacon

Makes 3-4 servings

1. Place a whole squash in a pan baking pan with one inch of water, cover with foil and bake in 350° degree oven until squash shows mark when pressed (about 20 min.).
2. Turn squash over and cook for another 15-20 min., adding more water if necessary.
3. When cooked, remove from oven and cut squash length ways.
4. Scoop out seeds and scrape out the flesh with a fork (it will look like spaghetti).
5. Put squash in a bowl, toss with the butter or margarine and cheese, crumble in the bacon and serve.



CALABAZA TIPO SPAGHETTI

1 calabaza grande tipo spaghetti
 3 cucharaditas de mantequilla o margarina
 ¾ taza de queso parmesano
 2-3 pedazos de tocineta cocida

Rinde 3-4

1. Coloque la calabaza completa en un molde de hornear, échele 1 pulgada de agua cubra con papel aluminio y cocine en un horno a 350 °F por 20 min. o hasta que la calabaza se marque cuando lo presione.
2. Voltee la calabaza y cocine por 15-20 min., añadiendo más agua si es necesario.
3. Luego de cocida, saque la calabaza del horno y córtela a lo largo.
4. Sáquele las semillas, luego con un tenedor raspe la pulpa (parecerá spaghetti).
5. Coloque la calabaza en un envase, échele mantequilla o margarina y queso, pique la tocineta en pedacitos, échelos por encima y sirva.



CALABAZA TIPO SPAGHETTI

1 calabaza grande tipo spaghetti
 3 cucharaditas de mantequilla o margarina
 ¾ taza de queso parmesano
 2-3 pedazos de tocineta cocida

Rinde 3-4

1. Coloque la calabaza completa en un molde de hornear, échele 1 pulgada de agua cubra con papel aluminio y cocine en un horno a 350 °F por 20 min. o hasta que la calabaza se marque cuando lo presione.
2. Voltee la calabaza y cocine por 15-20 min., añadiendo más agua si es necesario.
3. Luego de cocida, saque la calabaza del horno y córtela a lo largo.
4. Sáquele las semillas, luego con un tenedor raspe la pulpa (parecerá spaghetti).
5. Coloque la calabaza en un envase, échele mantequilla o margarina y queso, pique la tocineta en pedacitos, échelos por encima y sirva.



CALABAZA TIPO SPAGHETTI

1 calabaza grande tipo spaghetti
 3 cucharaditas de mantequilla o margarina
 ¾ taza de queso parmesano
 2-3 pedazos de tocineta cocida

Rinde 3-4

1. Coloque la calabaza completa en un molde de hornear, échele 1 pulgada de agua cubra con papel aluminio y cocine en un horno a 350 °F por 20 min. o hasta que la calabaza se marque cuando lo presione.
2. Voltee la calabaza y cocine por 15-20 min., añadiendo más agua si es necesario.
3. Luego de cocida, saque la calabaza del horno y córtela a lo largo.
4. Sáquele las semillas, luego con un tenedor raspe la pulpa (parecerá spaghetti).
5. Coloque la calabaza en un envase, échele mantequilla o margarina y queso, pique la tocineta en pedacitos, échelos por encima y sirva.



CALABAZA TIPO SPAGHETTI

1 calabaza grande tipo spaghetti
 3 cucharaditas de mantequilla o margarina
 ¾ taza de queso parmesano
 2-3 pedazos de tocineta cocida

Rinde 3-4

1. Coloque la calabaza completa en un molde de hornear, échele 1 pulgada de agua cubra con papel aluminio y cocine en un horno a 350 °F por 20 min. o hasta que la calabaza se marque cuando lo presione.
2. Voltee la calabaza y cocine por 15-20 min., añadiendo más agua si es necesario.
3. Luego de cocida, saque la calabaza del horno y córtela a lo largo.
4. Sáquele las semillas, luego con un tenedor raspe la pulpa (parecerá spaghetti).
5. Coloque la calabaza en un envase, échele mantequilla o margarina y queso, pique la tocineta en pedacitos, échelos por encima y sirva.



nvtech.com

PUMPKIN BREAD

½ cup sugar
½ cup vegetable oil
¾ cup pumpkin puree
2 eggs
1½ cup Bisquick
1 tsp. pumpkin pie spice
½ cup raisins (optional)

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large bowl mix together all ingredients until well mixed.
3. Pour batter into a greased 9" x 5" loaf pan.
4. Bake for 1 hour or until a toothpick inserted in the center comes out clean.

Makes about 8 slices



nvtech.com

PUMPKIN BREAD

½ cup sugar
½ cup vegetable oil
¾ cup pumpkin puree
2 eggs
1½ cup Bisquick
1 tsp. pumpkin pie spice
½ cup raisins (optional)

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large bowl mix together all ingredients until well mixed.
3. Pour batter into a greased 9" x 5" loaf pan.
4. Bake for 1 hour or until a toothpick inserted in the center comes out clean.

Makes about 8 slices



nvtech.com

PUMPKIN BREAD

½ cup sugar
½ cup vegetable oil
¾ cup pumpkin puree
2 eggs
1½ cup Bisquick
1 tsp. pumpkin pie spice
½ cup raisins (optional)

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large bowl mix together all ingredients until well mixed.
3. Pour batter into a greased 9" x 5" loaf pan.
4. Bake for 1 hour or until a toothpick inserted in the center comes out clean.

Makes about 8 slices



nvtech.com

PUMPKIN BREAD

½ cup sugar
½ cup vegetable oil
¾ cup pumpkin puree
2 eggs
1½ cup Bisquick
1 tsp. pumpkin pie spice
½ cup raisins (optional)

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large bowl mix together all ingredients until well mixed.
3. Pour batter into a greased 9" x 5" loaf pan.
4. Bake for 1 hour or until a toothpick inserted in the center comes out clean.

Makes about 8 slices



rwtech.com

PAN DE CALABAZA

½ taza de azúcar
 ½ taza de aceite vegetal
 ¾ taza puré de calabaza
 2 huevos
 1½ taza de Bisquick
 1 cucharadita de especia de calabaza (canela o nuez moscada sirve tambien)
 ½ taza de pasas (opcional)

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Mezcla bien todos los ingredientes en un tazón.
3. Echa la mezcla en una cacerola engrasada del tamaño 9" X 5".
4. Cocine en el horno por 1 hora o hasta que un palillo metido en el centro del pan sale limpio.

Rinde 8 pedazos



rwtech.com

PAN DE CALABAZA

½ taza de azúcar
 ½ taza de aceite vegetal
 ¾ taza de calabaza de puré
 2 huevos
 1½ taza de Bisquick
 1 cucharadita de especia de calabaza (canela o nuez moscada sirve tambien)
 ½ taza de pasas (opcional)

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Mezcla bien todos los ingredientes en un tazón.
3. Echa la mezcla en una cacerola engrasada del tamaño 9" X 5".
4. Cocine en el horno por 1 hora o hasta que un palillo metido en el centro del pan sale limpio.

Rinde 8 pedazos



rwtech.com

PAN DE CALABAZA

½ taza de azúcar
 ½ taza de aceite vegetal
 ¾ taza puré de calabaza
 2 huevos
 1½ taza de Bisquick
 1 cucharadita de especia de calabaza (canela o nuez moscada sirve tambien)
 ½ taza de pasas (opcional)

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Mezcla bien todos los ingredientes en un tazón.
3. Echa la mezcla en una cacerola engrasada del tamaño 9" X 5".
4. Cocine en el horno por 1 hora o hasta que un palillo metido en el centro del pan sale limpio.

Rinde 8 pedazos



rwtech.com

PAN DE CALABAZA

½ taza de azúcar
 ½ taza de aceite vegetal
 ¾ taza de calabaza de puré
 2 huevos
 1½ taza de Bisquick
 1 cucharadita de especia de calabaza (canela o nuez moscada sirve tambien)
 ½ taza de pasas (opcional)

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Mezcla bien todos los ingredientes en un tazón.
3. Echa la mezcla en una cacerola engrasada del tamaño 9" X 5".
4. Cocine en el horno por 1 hora o hasta que un palillo metido en el centro del pan sale limpio.

Rinde 8 pedazos

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Vegetable Tasters Award



I tried it!

Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____

Educator

Date: _____

Vegetable Tasters Award



I tried it!

Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____

Educator

Date: _____

Certificado de probar Verduras

**Yo la probé!**

Presentado a: _____

Por probar esta nueva verdura: _____

Firma: _____

Educador

Fecha: _____

Certificado de probar Verduras

**Yo la probé!**

Presentado a: _____

Por probar esta nueva verdura: _____

Firma: _____

Educador

Fecha: _____