

Baked Squash

Total time: 30 minutes

Servings: 4

Ingredients

- 1 squash, 2 to 3 pounds
- 1 to 2 tablespoons lime juice
- Salt and freshly ground black pepper

Directions

- Preheat the oven to 375° F.
- Scrub the squash, place it on a baking sheet, and pierce it in a few places with a sharp knife.
- Bake for about 1 hour, until tender.
- Remove the squash from the oven, split it in half and scoop out the seeds.
- Season each half with some lime juice, salt and pepper to taste. Cut each half in half again and serve.

Because food makes
tomorrow possible.

Calabaza Asada

Tiempo total: 30 minutos

Servicios: 4

Ingredientes

- 1 calabaza, 2 a 3 libras
- 1 a 2 cucharadas de jugo de lima
- Sal y pimienta negra recién molida

Direcciones

- Precalentar el horno a 375° F.
Lave la calabaza, colocarla en una bandeja para hornear, y perforar en algunos lugares con un cuchillo afilado
- Hornee por aproximadamente 1 hora, hasta que ablande.
- Sacar la calabaza del horno, dividirla por la mitad y remueva las semillas.
- Sazone cada mitad con un poco de jugo de lima, sal y pimienta al gusto. Corta cada mitad nuevamente a la mitad y sirva.

Because food makes
tomorrow possible.

Creamed Squash Soup

Total time: 15 minutes

Servings: 2

Ingredients

- 1 medium squash, 1-2 pounds, peeled and cut into chunks
- 2 cups water
- 1 1/2 tablespoons salt

Directions

- Cook squash in water until soft, about 15 minutes. Let cool to room temperature.
- Transfer to food processor and puree until desired consistency is reached. (If there's a lot of water left over, don't pour it all into the food processor, just a small amount).
- Add salt to taste.
- Enjoy with toasted bread.

Because food makes tomorrow possible.

Sopa Cremosa de Calabaza

Total time: 15 minutos

Servicios: 2

Ingredientes

- 1 calabaza mediana, 1-2 libras, pelada y cortada en trozos
- 2 tazas de agua
- 1 1/2 cucharadas de sal

Direcciones

- Cocine la calabaza en agua por 15 minutos hasta que ablande. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Transferir al procesador de alimentos y licúe como un puré hasta que alcance la consistencia deseada. (Si queda mucha agua, no la vierta toda en el procesador de alimentos, solo un poco).
- Añadir sal al gusto.
- Disfrute con pan tostado.

Because food makes tomorrow possible.



Butternut Hash

Total time: 30 minutes
Servings: 2-4

Ingredients

- 2 cups cubed butternut squash
- 2 tablespoons olive oil
- ½ onion chopped
- ½ tablespoon minced garlic
- Salt + pepper to taste
- Optional: Chopped fresh/frozen spinach and breakfast pre-cooked chopped sausage/ham

Directions

- In a medium heat skillet add oil and when oil is fragrant add butternut squash for to cook 5-7 minutes.
- Add chopped onions and pre-cooked and chopped sausage/ham (optional) along with minced garlic and cook for 5 extra minutes.
- Finally add spinach (optional) and cook for 5 minutes. Skip this step if you are not adding spinach.
- Season with salt and pepper to taste and serve for breakfast with eggs and cheese.

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Picadillo de Calabaza

Total time: 30 minutos
Servicios: 2

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza en cubos
- 2 cucharaditas de aceite de olive
- ½ cebolla picadita
- ½ cucharadita de ajo triturado
- Sal + pimienta al gusto
- Opcional: Espinaca fresca/congelada picadita y salchichas/jamon picadas(os) y precocidas

Direcciones

- En una sartén a fuego medio añada aceite y cuando este fragante añada la calabaza y cocine por 5-7 minutos.
- Añada las cebollas y la salchicha/jamón picada(o) y precocida(o) (opcional) junto con el ajo molido y cocine por 5 minutos mas.
- Finalmente añada la espinaca (opcional) y cocine por 5 minutos mas. Brinque este paso si no añadirá la espinaca.
- Sazone con sal y pimienta al gusto y sirva para desayuno con huevos y queso.

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.