

BUTTERNUT SQUASH

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Butternut squash is a type of winter squash (like acorn, spaghetti, and kabocha) and is related to pumpkins. They taste sweet and nutty, similar to a pumpkin.
- Select squash that are heavy for their size and without blemishes.
- Most squash (with the exception of spaghetti squash) can be interchanged in recipes.
- 1 cup of cooked butternut squash contains:
 - 457% of your recommended daily value of vitamin A to keep eyes and skin healthy and to protect against infection
 - 52% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

To peel:

1. Poke holes in the squash with a fork.
2. Cut off top and bottom ends.
3. Microwave squash for 4 minutes.
4. Cool for 1 minute, then peel with a vegetable peeler or knife.

Try butternut squash:

- *Roasted* in halves or in cubes
- *Sliced thinly* and baked into chips
- *Blended* into a soup
- *Sautéed* as part of a curry or stir-fry

STORE

- Whole squash can be stored in a cool, dark place for up to 1 month.
- Store cooked squash for 3-5 days in the refrigerator or mash and freeze for up to 1 year.
- To freeze: Peel squash, remove seeds and cut into pieces. You can roast before freezing or freeze raw to cook later.

BUTTERNUT SQUASH

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Butternut squash is a type of winter squash (like acorn, spaghetti, and kabocha) and is related to pumpkins. They taste sweet and nutty, similar to a pumpkin.
- Select squash that are heavy for their size and without blemishes.
- Most squash (with the exception of spaghetti squash) can be interchanged in recipes.
- 1 cup of cooked butternut squash contains:
 - 457% of your recommended daily value of vitamin A to keep eyes and skin healthy and to protect against infection
 - 52% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

To peel:

1. Poke holes in the squash with a fork.
2. Cut off top and bottom ends.
3. Microwave squash for 4 minutes.
4. Cool for 1 minute, then peel with a vegetable peeler or knife.

Try butternut squash:

- *Roasted* in halves or in cubes
- *Sliced thinly* and baked into chips
- *Blended* into a soup
- *Sautéed* as part of a curry or stir-fry

STORE

- Whole squash can be stored in a cool, dark place for up to 1 month.
- Store cooked squash for 3-5 days in the refrigerator or mash and freeze for up to 1 year.
- To freeze: Peel squash, remove seeds and cut into pieces. You can roast before freezing or freeze raw to cook later.

CALABAZA BUTTERNUT

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Calabaza “butternut” es un tipo de calabaza invierno (como tipos bellota, espagueti y kabocha) y en la misma familia de otros tipos de calabazas. Tiene sabor dulce y de nueces, como calabazas.
- Escoja calabazas que son pesadas para sus tamaños y sin defectos.
- La mayoría de las calabazas (con exclusión de calabaza espagueti) pueden intercambiarse en las recetas.
- 1 taza de calabaza “butternut” cocida contiene:
 - 457% de su valor diario recomendada de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger de infección.
 - 52% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar con la curación de las heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Para pelar:

1. Haga agujeros en la calabaza con un tenedor.
2. Corte los extremos superior e inferior.
3. Cocine al microonda por 3 minutos.
4. Enríe por 1 minuto, luego pele con un pelador o un cuchillo.

Pruebe la calabaza “butternut”:

- *Asada* en mitades o en cubitos
- *Rebanada* finamente y hornee como papas fritas
- *Licuada* en una sopa
- *Salteado* como parte de un curry o un salteado

GUARDAR

- Guarde calabaza entera en un lugar oscuro y seco por 1 mes.
- Guarde calabaza cocida por 2-5 días en el refrigerador o hacedla en puré y congele por hasta 1 año.
- Para congelar: Pele, desepite y corte en cubitos. Puede cocinar antes de congelar o puede congelar cruda y cocine luego.

CALABAZA BUTTERNUT

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Calabaza “butternut” es un tipo de calabaza invierno (como tipos bellota, espagueti y kabocha) y en la misma familia de otros tipos de calabazas. Tiene sabor dulce y de nueces, como calabazas.
- Escoja calabazas que son pesadas para sus tamaños y sin defectos.
- La mayoría de las calabazas (con exclusión de calabaza espagueti) pueden intercambiarse en las recetas.
- 1 taza de calabaza “butternut” cocida contiene:
 - 457% de su valor diario recomendada de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger de infección.
 - 52% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar con la curación de las heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Para pelar:

1. Haga agujeros en la calabaza con un tenedor.
2. Corte los extremos superior e inferior.
3. Cocine al microonda por 3 minutos.
4. Enríe por 1 minuto, luego pele con un pelador o un cuchillo.

Pruebe la calabaza “butternut”:

- *Asada* en mitades o en cubitos
- *Rebanada* finamente y hornee como papas fritas
- *Licuada* en una sopa
- *Salteado* como parte de un curry o un salteado

GUARDAR

- Guarde calabaza entera en un lugar oscuro y seco por 1 mes.
- Guarde calabaza cocida por 2-5 días en el refrigerador o hacedla en puré y congele por hasta 1 año.
- Para congelar: Pele, desepite y corte en cubitos. Puede cocinar antes de congelar o puede congelar cruda y cocine luego.

Butternut Squash with Herbs and Cheese

Scan for interactive recipe



Serves: 2
Prep: 10 minutes | **Cook:** 60 minutes

INGREDIENTS

- 1 medium butternut squash
- 2 tablespoons oil
- 1 teaspoon dried herbs (like sage, thyme, basil, oregano, rosemary)
- 4-5 tablespoons cheese (like parmesan or mozzarella)
- 1/2 teaspoon salt
- Black pepper, to taste



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cut squash in half and remove seeds.
3. Oil the cut side of the squash and season with salt and pepper. Place on a baking sheet cut side up.
4. Cook squash for 30-35 minutes. Flip so cut side is down and cook for 5-10 more minutes or until squash is easily pierced with a fork.
5. Flip squash again so cut side is up. Add cheese and herbs. Cook for an additional 5 minutes or until cheese is melted.
6. Serve squash in skin—it will be easy to scoop out.

Nutrition Information	
Serving size: 1/2 baked squash with cheese	
Calories	297
Total fat	17 g
Saturated fat	4 g
Cholesterol	9 mg
Sodium	793 mg
Carbohydrates	34 g
Fiber	6 g
Sugars	0 g
Protein	8 g

Recipe source: Adapted from
Greater Pittsburgh
Community Food Bank

Butternut Squash with Herbs and Cheese

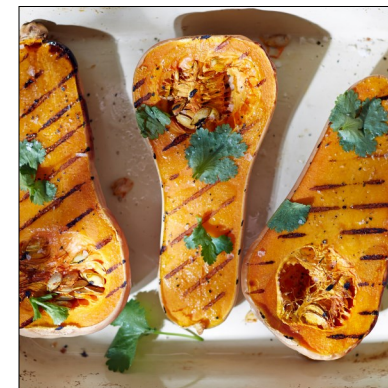
Scan for interactive recipe



Serves: 2
Prep: 10 minutes | **Cook:** 60 minutes

INGREDIENTS

- 1 medium butternut squash
- 2 tablespoons oil
- 1 teaspoon dried herbs (like sage, thyme, basil, oregano, rosemary)
- 4-5 tablespoons cheese (like parmesan or mozzarella)
- 1/2 teaspoon salt
- Black pepper, to taste



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cut squash in half and remove seeds.
3. Oil the cut side of the squash and season with salt and pepper. Place on a baking sheet cut side up.
4. Cook squash for 30-35 minutes. Flip so cut side is down and cook for 5-10 more minutes or until squash is easily pierced with a fork.
5. Flip squash again so cut side is up. Add cheese and herbs. Cook for an additional 5 minutes or until cheese is melted.
6. Serve squash in skin—it will be easy to scoop out.

Nutrition Information	
Serving size: 1/2 baked squash with cheese	
Calories	297
Total fat	17 g
Saturated fat	4 g
Cholesterol	9 mg
Sodium	793 mg
Carbohydrates	34 g
Fiber	6 g
Sugars	0 g
Protein	8 g

Recipe source: Adapted from
Greater Pittsburgh
Community Food Bank

Calabaza butternut con hierbas y queso

Escanea para una receta interactiva



Serves: 2
Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 calabaza butternut mediana
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 1 cucharadita hierbas secas (como sabio, tomillo, albahaca, orégano o romero)
- 4-5 cucharadas queso (como parmesano o mozzarella)
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra, al gusto



PREPERACIÓN

1. Caliente el horno a 400° F.
2. Corte la calabaza por la mitad y quite las semillas.
3. Unte el lado cortado con aceite y condimente con sal y pimienta. Coloque en una bandeja para hornear con el lado cortado arriba.
4. Hornee por 30 a 35 minutos. Voltee para que el lado cortado está hacia abajo y cocine por 5 a 10 minutos más o hasta que la calabaza esté fácilmente perforada con un tenedor.
5. Voltee la calabaza otra vez para que el lado cortado está arriba. Espolvoree con queso y hierbas. Cocine por 5 minutos más o hasta que el queso esté derretido.
6. Sirva la calabaza en el piel—será fácil para sacarla.

Información Nutricional	
Porción: 1/2 de calabaza horneada con queso	
Calorías	297
Grasa total	17 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	9 mg
Sodio	793 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	6 g
Azucares	0 g
Proteína	8 g

Fuente de receta: Adaptado de Greater Pittsburgh Community Food Bank

Calabaza butternut con hierbas y queso

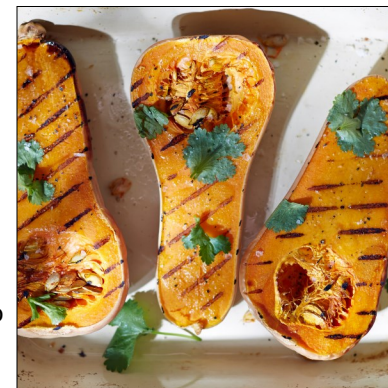
Escanea para una receta interactiva



Serves: 2
Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 calabaza butternut mediana
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 1 cucharadita hierbas secas (como sabio, tomillo, albahaca, orégano o romero)
- 4-5 cucharadas queso (como parmesano o mozzarella)
- 1/2 cucharadita sal
- Pimienta negra, al gusto



PREPERACIÓN

1. Caliente el horno a 400° F.
2. Corte la calabaza por la mitad y quite las semillas.
3. Unte el lado cortado con aceite y condimente con sal y pimienta. Coloque en una bandeja para hornear con el lado cortado arriba.
4. Hornee por 30 a 35 minutos. Voltee para que el lado cortado está hacia abajo y cocine por 5 a 10 minutos más o hasta que la calabaza esté fácilmente perforada con un tenedor.
5. Voltee la calabaza otra vez para que el lado cortado está arriba. Espolvoree con queso y hierbas. Cocine por 5 minutos más o hasta que el queso esté derretido.
6. Sirva la calabaza en el piel—será fácil para sacarla.

Información Nutricional	
Porción: 1/2 de calabaza horneada con queso	
Calorías	297
Grasa total	17 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	9 mg
Sodio	793 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	6 g
Azucares	0 g
Proteína	8 g

Fuente de receta: Adaptado de Greater Pittsburgh Community Food Bank

Butternut Squash Pancakes

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 45 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup butternut squash, roasted and mashed
- 2 eggs
- 1 1/2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2/3 cup flour
- Cooking spray



DIRECTIONS

1. Roast squash in the oven at 400°F for 40 minutes. Let cool and mash with a fork.
2. Combine squash, eggs and vanilla in a small bowl and mix well.
3. Add baking powder, cinnamon and flour and stir until just combined.
4. Scoop onto a greased griddle or pan. Flip when bubbly.
5. Serve with maple syrup or fruits!

Nutrition Information	
Serving Size: 2 pancakes	
Total calories	78
Total fat	2.5 g
Saturated fat	.8 g
Cholesterol	93 mg
Sodium	68 mg
Carbohydrates	10 g
Fiber	2.5 g
Sugar	1.6 g
Protein	4.3 g

Recipe source:
theleangreenbean.com

Butternut Squash Pancakes

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 45 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup butternut squash, roasted and mashed
- 2 eggs
- 1 1/2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2/3 cup flour
- Cooking spray



DIRECTIONS

1. Roast squash in the oven at 400° F for 40 minutes. Let cool and mash with a fork.
2. Combine squash, eggs and vanilla in a small bowl and mix well.
3. Add baking powder, cinnamon and flour and stir until just combined.
4. Scoop onto a greased griddle or pan. Flip when bubbly.
5. Serve with maple syrup or fruits!

Nutrition Information	
Serving Size: 2 pancakes	
Total calories	78
Total fat	2.5 g
Saturated fat	.8 g
Cholesterol	93 mg
Sodium	68 mg
Carbohydrates	10 g
Fiber	2.5 g
Sugar	1.6 g
Protein	4.3 g

Recipe source:
theleangreenbean.com

Panqueques de calabaza butternut

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza calabaza butternut, rostizada y en puré
- 2 huevos
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 2/3 taza harina
- El espray de cocina



Información Nutricional	
Porción: 2 pancakes	
Calorías	78
Grasa Total	2.5 g
Grasa Saturada	.8 g
Colesterol	93 mg
Sodio	68 mg
Carbohidratos	10 g
Fibra	2.5 g
Azúcares	1.6 g
Proteína	4.3 g

PREPERACIÓN

1. Asar la calabaza en el horno a 400° F durante 40 minutos. Dejar enfriar y puré con un tenedor.
2. Combine la calabaza, los huevos y la vainilla en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Añadir el polvo de hornear, la canela y la harina y revuelva hasta que se mezclen.
4. Colóquelo en una plancha o sartén engrasada. Voltear cuando burbujeante.
5. ¡Sirve con miel de maple o frutas!

Fuente de receta:
theleangreenbean.com

Panqueques de calabaza butternut

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza calabaza butternut, rostizada y en puré
- 2 huevos
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 2/3 taza harina
- El espray de cocina



Información Nutricional	
Porción: 2 pancakes	
Calorías	78
Grasa Total	2.5 g
Grasa Saturada	.8 g
Colesterol	93 mg
Sodio	68 mg
Carbohidratos	10 g
Fibra	2.5 g
Azúcares	1.6 g
Proteína	4.3 g

PREPERACIÓN

1. Asar la calabaza en el horno a 400° F durante 40 minutos. Dejar enfriar y puré con un tenedor.
2. Combine la calabaza, los huevos y la vainilla en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Añadir el polvo de hornear, la canela y la harina y revuelva hasta que se mezclen.
4. Colóquelo en una plancha o sartén engrasada. Voltear cuando burbujeante.
5. ¡Sirve con miel de maple o frutas!

Fuente de receta :
theleangreenbean.com

Pasta with Winter Squash and Tomatoes

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups butternut squash, diced
- 2 cups tomatoes, diced
- 1/4 cup onion, diced
- 3 cloves of garlic, minced
- 8 ounces pasta, whole wheat if possible
- 3 tablespoons cooking oil
- Red pepper flakes, to taste
- Salt and pepper, to taste
- Fresh parsley (optional)
- Grated parmesan cheese (optional)

DIRECTIONS

1. Bring a large pot of water to a boil.
2. While water is heating, add oil to a medium skillet over medium heat.
3. Add onion, garlic, and red pepper flakes. Cook for 1 minute. Add tomatoes, squash, salt and pepper. Cook until tender, about 15 minutes.
4. When squash is done cooking, cook pasta until tender according to package instructions.
5. Drain pasta and combine with squash and tomato sauce. Serve hot with parsley or parmesan cheese if desired.

Notes:

- You can substitute 1 (14.5) ounce can of diced tomatoes for the fresh tomatoes if desired.

Recipe source: Mark Bittman



Nutritional Information	
Serving size: 1/4 of recipe without parmesan or parsley	
Calories	396
Total fat	12 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	157 mg
Carbohydrates	67 g
Fiber	11 g
Sugars	9 g
Protein	10 g

Pasta with Winter Squash and Tomatoes

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups butternut squash, diced
- 2 cups tomatoes, diced
- 1/4 cup onion, diced
- 3 cloves of garlic, minced
- 8 ounces pasta, whole wheat if possible
- 3 tablespoons cooking oil
- Red pepper flakes, to taste
- Salt and pepper, to taste
- Fresh parsley (optional)
- Grated parmesan cheese (optional)

DIRECTIONS

1. Bring a large pot of water to a boil.
2. While water is heating, add oil to a medium skillet over medium heat.
3. Add onion, garlic, and red pepper flakes. Cook for 1 minute. Add tomatoes, squash, salt and pepper. Cook until tender, about 15 minutes.
4. When squash is done cooking, cook pasta until tender according to package instructions.
5. Drain pasta and combine with squash and tomato sauce. Serve hot with parsley or parmesan cheese if desired.

Notes:

- You can substitute 1 (14.5) ounce can of diced tomatoes for the fresh tomatoes if desired.

Recipe source: Mark Bittman



Nutritional Information	
Serving size: 1/4 of recipe without parmesan or parsley	
Calories	396
Total fat	12 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	157 mg
Carbohydrates	67 g
Fiber	11 g
Sugars	9 g
Protein	10 g

Pasta con calabaza de invierno y tomates

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | Cocinar: 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas calabaza butternut, picada en cuadritos
- 2 tazas tomates, picados en cuadritos
- 1/4 taza cebolla, picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados
- 8 onzas pasta, de trigo integral si posible
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- Pimiento rojo en hojuelas, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto
- Perejil fresco (opcional)
- Queso parmesano rallado (opcional)



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta sin queso o perejil	
Calorías	396
Grasa total	12 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	157 mg
Carbohidratos	67 g
Fibra	11 g
Azucares	9 g
Proteína	10 g

PREPERACIÓN

1. Hierva una olla grande de agua.
2. Cuando el agua está calentando, agregue el aceite a un sartén grande a fuego medio.
3. Añada la cebolla, el ajo, y los copos de pimienta roja. Cocine 1 minuto. Coloque los tomates, calabaza invierno, sal, y pimienta. Cocine hasta que esté tierna, unos 15 minutos.
4. Cuando la calabaza esté cocida, cocine el pasta hasta que esté tierna según el paquete.
5. Escurre la pasta y combine con la salsa de tomate y calabaza. Sirve caliente con perejil y parmesano si desea.

Notas:

- Puede sustituir 1 (14.5 onzas) lata de tomates en dados para los tomates frescos si desea.

Fuente de receta: Mark Bittman

Pasta con calabaza de invierno y tomates

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | Cocinar: 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas calabaza butternut, picada en cuadritos
- 2 tazas tomates, picados en cuadritos
- 1/4 taza cebolla, picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados
- 8 onzas pasta, de trigo integral si posible
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- Pimiento rojo en hojuelas, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto
- Perejil fresco (opcional)
- Queso parmesano rallado (opcional)



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta sin queso o perejil	
Calorías	396
Grasa total	12 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	157 mg
Carbohidratos	67 g
Fibra	11 g
Azucares	9 g
Proteína	10 g

PREPERACIÓN

1. Hierva una olla grande de agua.
2. Cuando el agua está calentando, agregue el aceite a un sartén grande a fuego medio.
3. Añada la cebolla, el ajo, y los copos de pimienta roja. Cocine 1 minuto. Coloque los tomates, calabaza invierno, sal, y pimienta. Cocine hasta que esté tierna, unos 15 minutos.
4. Cuando la calabaza esté cocida, cocine el pasta hasta que esté tierna según el paquete.
5. Escurre la pasta y combine con la salsa de tomate y calabaza. Sirve caliente con perejil y parmesano si desea.

Notas:

- Puede sustituir 1 (14.5 onzas) lata de tomates en dados para los tomates frescos si desea.

Fuente de receta: Mark Bittman

Winter Squash and Kale Stir Fry

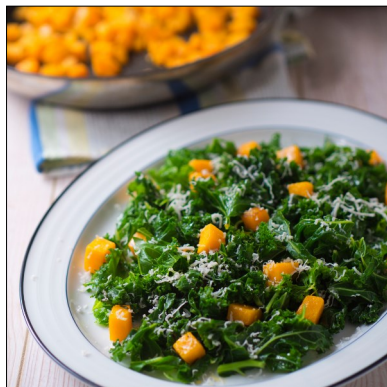
Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 20 minutes | **Cook:** 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 tablespoons cooking oil
- 1/2 squash, diced
- 1 bunch kale, chopped
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon chili powder (plus more to taste)
- Black pepper, to taste



DIRECTIONS

1. Heat 1 tablespoon oil in a large skillet over high heat.
2. Add squash and sprinkle with salt, chili powder and pepper. Cook for several minutes, stirring, until squash is golden brown and tender.
3. Remove squash and set aside.
4. Heat 1 tablespoon oil in the same skillet.
5. Add kale and cook for 3-4 minutes, stirring.
6. Add cooked squash to kale and cook until mixture is heated through.

Notes:

- For extra protein add your favorite beans, nuts or seasoned and cooked meat.
- Use mixture as a filling for tacos or quesadillas.

Recipe source: Pioneer Woman

Winter Squash and Kale Stir Fry

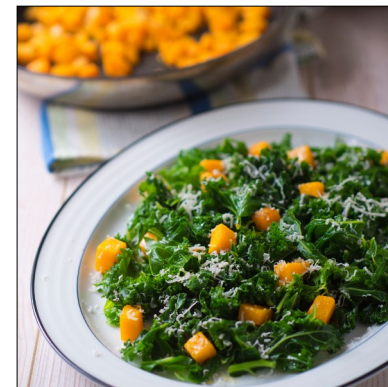
Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 20 minutes | **Cook:** 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 tablespoons cooking oil
- 1/2 squash, diced
- 1 bunch kale, chopped
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon chili powder (plus more to taste)
- Black pepper, to taste



DIRECTIONS

1. Heat 1 tablespoon oil in a large skillet over high heat.
2. Add squash and sprinkle with salt, chili powder and pepper. Cook for several minutes, stirring, until squash is golden brown and tender.
3. Remove squash and set aside.
4. Heat 1 tablespoon oil in the same skillet.
5. Add kale and cook for 3-4 minutes, stirring.
6. Add cooked squash to kale and cook until mixture is heated through.

Notes:

- For extra protein add your favorite beans, nuts or seasoned and cooked meat.
- Use mixture as a filling for tacos or quesadillas.

Recipe source: Pioneer Woman

Salteado de col rizada y calabaza de invierno

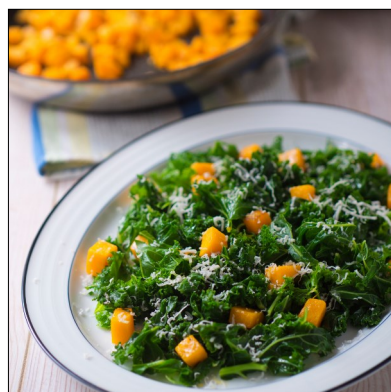
Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos | Cocinar: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 1/2 calabaza butternut, picada en cuadritos
- 1 manojo de col rizada, picada
- 1/4 cucharadita chile en polvo (y más al gusto)
- Pimienta negra, al gusto



PREPERACIÓN

1. Caliente una cucharada de aceite en un sartén grande a fuego alto.
2. Agregue la calabaza y espolvoree con sal, chile en polvo y pimienta negra. Cocine por varios minutos, revolviendo, hasta que la calabaza este dorada y tierna.
3. Quite la calabaza y deje de lado.
4. Caliente una cucharada de aceite a la misma sartén.
5. Agregue la col rizada por 3 a 4 minutos, revolviendo.
6. Agregue la calabaza invierno cocida y cocine hasta que la mezcla se caliente completamente.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	128
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	168 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra	3 g
Azucares	3 g
Proteína	3 g

- Notas:
- Agregue una lata de sus frijoles favoritas para proteína extra.
 - Use la mezclas como un relleno de

Recipe source: Pioneer Woman

Salteado de col rizada y calabaza de invierno

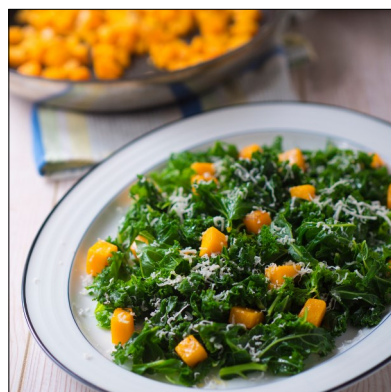
Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos | Cocinar: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 1/2 calabaza butternut, picada en cuadritos
- 1 manojo de col rizada, picada
- 1/4 cucharadita chile en polvo (y más al gusto)
- Pimienta negra, al gusto



PREPERACIÓN

1. Caliente una cucharada de aceite en un sartén grande a fuego alto.
2. Agregue la calabaza y espolvoree con sal, chile en polvo y pimienta negra. Cocine por varios minutos, revolviendo, hasta que la calabaza este dorada y tierna.
3. Quite la calabaza y deje de lado.
4. Caliente una cucharada de aceite a la misma sartén.
5. Agregue la col rizada por 3 a 4 minutos, revolviendo.
6. Agregue la calabaza invierno cocida y cocine hasta que la mezcla se caliente completamente.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	128
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	168 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra	3 g
Azucares	3 g
Proteína	3 g

- Notas:
- Agregue una lata de sus frijoles favoritas para proteína extra.
 - Use la mezclas como un relleno de

Recipe source: Pioneer Woman