

## HOW TO:

# DELICATA SQUASH *Calabaza de Cidra*



**WHAT IS DELICATA SQUASH?** Delicata squash is a tubular-shaped winter squash with delicate skin, as its name suggests. The skin is typically white or yellow with green stripes running down its ridges. The sweet yellow flesh is an excellent source of vitamin A and a good source of vitamin C.

**HOW TO SELECT DELICATA SQUASH:** Look for delicata squash that have a stem, are heavy for their size, and do not have soft spots or cracks.

**HOW TO PREPARE DELICATA SQUASH:** Thoroughly wash the squash before using. Cut off the stem and the bottom of the squash, then cut into desired size pieces and remove the seeds. The skin is edible.

- **Roasted Delicata Squash:** Preheat oven to 400°F. Slice the delicata squash into ½ inch rings, remove the seeds, then toss with olive oil, salt, pepper, cinnamon, and garlic powder. Evenly spread out the squash rounds on a baking sheet. Cook in the oven for 10-15 minutes, flipping halfway, or until squash rounds are tender. Roasted winter squash is great as a side dish with other root or winter vegetables or added to a green salad.
- **Delicata Squash Dip:** Preheat oven to 400°F. Cut the delicata squash in half, remove the seeds, then drizzle with a bit of olive oil. Place the squash skin side down on the baking sheet and cook in the oven for 25 minutes, or until squash halves are tender. Remove from the oven, allow to cool, and scrape out the flesh of the squash. Scoop the squash into a food processor, add cannellini beans, olive oil, garlic powder, chopped fresh basil leaves, salt, and pepper, and blend until smooth. Serve the dip with whole wheat pita chips!
- **Delicata Squash Soup:** Preheat oven to 400°F. Roast delicata squash rounds and sweet potato cubes in oven for 10-15 minutes or until tender. Remove from the oven, allow to cool, and remove the skin of the squash. In a blender or food processor, add the sweet potato cubes, delicata squash flesh, 3 cups of vegetable stock, 2 tablespoons of honey, a dash of garlic powder, salt, and pepper. Blend until smooth, then heat soup in a saucepan until desired temperature. Serve topped with pumpkin seeds and enjoy.

**¿QUÉ ES CALABAZA DE CIDRA?** La calabaza de cidra o cabello de ángel tiene forma tubular y está catalogada como calabaza de invierno. Su piel es suave. Normalmente es blanca con rayas verdes que van de extremo a extremo. Su pulpa amarilla y dulce es una fuente excelente de vitamina A, y una muy buena fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR CALABAZA DE CIDRA:** Escoja calabazas de cidra que sean pesadas para su tamaño, estén libres de magulladuras y no estén cuarteadas. Al escoger este tipo de calabaza fíjese que tenga su tallo intacto.

**CÓMO PREPARAR CALABAZA DE CIDRA:** Lave muy bien la calabaza antes de usarla. Corte el tallo y la parte de abajo de la calabaza, luego píquela en trozos a su gusto y sáquele las semillas. La piel de esta calabaza es comestible.

- **Calabaza de Cidra Horneada:** Precaliente el horno a 400°F. Corte la calabaza en anillos de ½ pulgada, retire las semillas, luego adérela con aceite de oliva, sal, pimienta, canela, y ajo en polvo. En una bandeja para hornear disperse uniformemente las rodajas de calabaza. Hornéelas de 10 a 15 minutos, o hasta que estén blandas, voltéelas a mitad del tiempo de cocción. Esta calabaza de invierno sirve de buen acompañante con otros tubérculos o vegetales de invierno. También puede añadirse a las ensaladas verdes.
- **Dip de Calabaza de Cidra:** Precaliente el horno a 400°F. Corte la calabaza por la mitad, sáquele las semillas, luego agréguele un poco de aceite de oliva. En una bandeja para hornear coloque la calabaza con la piel hacia abajo y hornéela por 25 minutos, o hasta que se ablande. Sáquela del horno, déjala enfriar y retire la pulpa. Coloque la pulpa en un procesador de alimentos, agregue alubias (cannellini beans), aceite de oliva, ajo en polvo, hojas de albahaca frescas, sal y pimienta, luego tritúrelas hasta obtener una consistencia cremosa. ¡Sírvalo con pedacitos de pan de pita integral!
- **Sopa de Calabaza de Cidra:** Precaliente el horno a 400°F. Hornee rodajas de calabaza de cidra y cubos de batata rosada de 10 a 15 minutos o hasta que ablanden. Sáquelas del horno y deje que se enfríen, luego retire la piel de la calabaza. En una licuadora o procesador de alimentos, agregue la batata dulce, la pulpa de la calabaza de cidra, 3 tazas de caldo de vegetales, 2 cucharadas de miel, una pizca de ajo en polvo, sal y pimienta. Licúe hasta que quede cremoso, luego caliente la sopa en una olla hasta obtener la temperatura deseada. Sírvala con semillas de calabaza por encima.