

Acorn Squash



Storage

Store uncut and unwashed in a dark, well-ventilated, cool place. Will keep for several weeks.

Preparation

Cut in half and remove stem, then remove seeds, pulp, and stringy portion. Cut into small pieces and peel. You can steam, boil, or roast acorn squash. It also makes a good addition to many soups and stews.

Nutrition

Acorn squash is nutrient dense and improves the immune system, bone strength vision and skin health, blood pressure, and helps with digestion and diabetes. Because of its high levels of antioxidants, acorn squash also reduces the risk of cancer.



Calabacín



Como guardar

Guarda sin cortar y sin lavar en un lugar oscuro y fresco con buena ventilación para hasta unas semanas.

Preparación

Cortar por medio y quita el tallo y las semillas, y la parte fibrosa. Quita la piel y corta en trozos pequeños. Se puede cocer al vapor, hervido o asado. Se puede también añadir a muchas sopas y guisados.

Nutrición

El calabacín tiene muchos nutrientes y ayuda al sistema inmune, fortaleza los huesos, es bueno para la vision, la piel, la presión, ayuda con la digestión y la diabetes. Por su alto nivel de antioxidants, el calabacín también reduce el riesgo de cáncer.

