

Butternut 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 butternut squash. It also makes a good addition to many soups and stews.

Nutrition

Butternut squash nutrient rich and improves skin and hair health, boost the immune system, lowers blood pressure, and reduces the risk of cancer. It can also help prevent asthma attacks and help manage diabetes.

La Calabaza



Como guardar

Guarda sin cortar y sin lavar en un lugar oscuro y fresco, con buena ventilación. Se puede guardar así por varias semanas.

Preparación

Cortar por medio y quita el tallo, las semillas y la parte fibrosa. Corta en trozos pequeños y pelar. Se puede cocer al vapor o asarla. Se puede también añadir a muchas sopas y guisados.

Nutrición

La calabaza tiene muchas nutrientes y mejora la salud de la piel y el pelo. Mejora el sistema inmune, baja la presión y reduce el riesgo del cáncer. Puede prevenir ataques de asma y ayuda con la diabetes.