



Select – Choose squash that are heavy, firm, and have a full stem.

Store – Store in a cool, dark place for up to one month.

Prepare – Squash with thinner skin, like delicata and sweet dumpling, can be eaten without being peeled. Other winter squash, like butternut or acorn, have a hard rind that can be peeled with a vegetable peeler or sharp knife. You can peel squash before or after cooking.

Winter Squash is the Harvest of the Month!

Add winter squash to your favorite family meals:

- Dice, microwave or roast and add to salad, tacos, rice, or mac and cheese.
- Halve squash, roast cut side down, then add stuffing
- Puree microwaved or roasted squash for a soup or pie!

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Did you know?

In Aztec, Incan, Mayan, and Native American cultures, squash was grown in companionship with corn and beans. Squash, corn, and beans make up the traditional "Three Sisters".



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



Seleccione – Elija calabazas firmes, pesadas y con un tallo completo.

Guarde – Guarde en un lugar fresco y oscuro hasta por un mes.

Prepare – La calabaza con cáscara más delgada, como delicata y amarilla, se puede comer sin pelar. Otras calabazas de invierno, como la calabacita amarilla, tienen una cáscara que se puede pelar con un pelador de verduras o un cuchillo afilado. Puede pelar la calabaza antes o después de cocinarla.

¡La calabaza de invierno es la cosecha del mes!

Agregue calabaza de invierno a sus comidas familiares favoritas:

- Parta en cuadritos, caliente en microondas o ase y agregue a ensalada, tacos, arroz o macarrones con queso.
- Parta a la mitad una calabaza, áselo con el lado cortado hacia abajo y luego agregue el relleno.
- ¡Haga puré la calabaza calentada en microondas o asada para preparar una sopa o un pastel!

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

¿Sabía usted?

En las culturas aztecas, incas, mayas e indígenas de norte america, la calabaza se cultivaba junto con maíz y frijoles. La calabaza, el maíz y los frijoles forman las "tres hermanas" tradicionales.



Institutivo, delicioso, Wisconsin!

#WItarVestofTheMonth



"A HEALTHIER MONROE COUNTY ONE BITE AT A TIME"



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



QUICK & EASY WINTER SQUASH

- Dice, microwave or roast and add to salad, tacos, rice, or mac and cheese
- Halve squash, bake cut side down, then add stuffing
- Puree microwaved or roasted squash for a soup or pie



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



CALABAZA DE INVIERNO: ¡RÁPIDO Y FÁCIL!

- Parta en cuadritos, caliente en microondas y agregue a ensalada, tacos, arroz o macarrones con queso
- Parta a la mitad una calabaza, hornee al revés y luego agregue el relleno
- Haga puré la calabaza calentada en microondas o en el horno para preparar una sopa o un pastel



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.