

Pumpkin

Key Points

- For the best buy, choose pumpkins with bright orange skins and no spots.
- To prepare fresh pumpkin, rinse and remove seeds and cut into small pieces. Boil or bake small pieces until tender, about 10 to 20 minutes.
- To keep fresh, store in a cool, dry place for up to one month.
- Pumpkin contains vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Curried Pumpkin & Potato

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, sliced
1 garlic clove, chopped
2½ teaspoons curry powder
1 pumpkin, chopped
2 potatoes, chopped
¾ cup raisins
Salt and pepper to taste
Chopped fresh cilantro, to taste (optional)

Directions:

1. Heat oil in a medium pot over medium heat.
2. Add onion and cook for 5 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.
3. Add curry, pumpkin, potatoes, salt and pepper. Cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add 1½ cups water and raisins. Cover and cook until the pumpkin and potatoes are soft, 5 to 10 minutes.
5. Add cilantro. Serve and enjoy!

Makes 6 servings.

Adapted from www.countryliving.com

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 cups chopped onion
2 tablespoons chopped parsley
2 tablespoons chopped sage
4 cups diced pumpkin or Calabaza squash
3 cloves garlic
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion, parsley and sage, and cook, until onion is soft, about 6 to 8 minutes. Stir often.
3. Add pumpkin and garlic and cook 2 minutes.
4. Add 3 cups water. Cover and cook until pumpkin is tender, about 12 to 15 minutes.
5. Puree in a blender, adding extra water as needed. Add salt and pepper, to taste.
6. Return to pot to reheat or enjoy room temperature.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from <http://www.bonappetit.com>

Quick Tips

- Puree cooked pumpkin and add to pancake batter.
- Scoop seeds from pumpkin and rinse. Salt lightly and bake at 350° F for 15 minutes.
- Any type of winter squash can be used in place of another.

Cooking is Family Time!

Kids can:

- Scoop out and rinse pumpkin seeds for baking.
- Measure and add ingredients to recipes.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Calabaza

Puntos clave

- Para comprar las mejores, elija calabazas de color anaranjado brillante y sin manchas.
- Para preparar calabaza fresca, lávela y retire las semillas, y córtela en pedazos pequeños. Hierva u hornee los pedazos pequeños hasta que estén blandos, aproximadamente 10 a 20 minutos.
- Para mantenerla fresca, guárdela en un lugar fresco y seco hasta por un mes.
- La calabaza contiene vitamina A, la cual es buena para mantener a la piel y los ojos sanos.



Calabaza y papa al curry

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla en rebanadas
1 diente de ajo picado
2½ cucharaditas de curry en polvo
1 calabaza cortada en pedazos
2 papas cortadas en pedazos
¾ taza de pasas
Sal y pimienta al gusto
Cilantro fresco picado al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla mediana sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla y cocine por 5 minutos. Añada el ajo y cocine por 1 minuto más.
3. Añada el curry, la calabaza, las papas, la sal y la pimienta. Cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Añada 1½ taza de agua y las pasas. Cubra y cocine hasta que la calabaza y las papas estén blandas, unos 5 a 10 minutos.
5. Agregue el cilantro. ¡Sirva y disfrute!

Rinde 6 porciones.

Adaptado de www.countryliving.com

Sopa de calabaza y salvia

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
2 tazas de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de salvia picada
4 tazas de calabaza cortada en trozos
3 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio.
2. Añada la cebolla, el perejil y la salvia, y cocine hasta que la cebolla esté blanda, unos 6 a 8 minutos. Revuelva constantemente.
3. Añada la calabaza y el ajo y cocine por 2 minutos.
4. Añada 3 tazas de agua. Coloque la tapa y cocine hasta que la calabaza esté blanda, unos 12 a 15 minutos.
5. Licúe, agregando más agua según sea necesario. Añada sal y pimienta al gusto.
6. Regrésela a la olla para recalentarla y disfrútela a temperatura ambiente.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Adaptado de <http://www.bonappetit.com>

Consejos rápidos

- Prepare puré de calabaza cocida y agréguelo a la masa para panqueques.
- Use una cuchara para quitarle las semillas a la calabaza y lávelas. Agrégueles un poco de sal y hornéelas a 350 °F por 15 minutos.
- Se puede usar cualquier variedad de calabaza de invierno en sustitución de otra.

¡Cocinar es tiempo en familia!

Los niños pueden:

- Sacar las semillas de la calabaza con una cuchara y lavarlas para hornearlas.
- Medir y añadir ingredientes a las recetas.

Para obtener consejos de alimentación, denos **Me gusta en Facebook**, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Para obtener más información sobre los **Stellar Farmers' Markets**, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables