



## butternut squash

Enjoy fresh squash this fall.

**A good source of fiber, potassium and magnesium, and an excellent source of vitamins A and C.**

Choose squash that is heavy for its size.

Store in a cool dark place for up to a month.

### Bake it!

Cut squash in half, remove seeds and rinse.

Place squash on a baking sheet. Bake in a 350° oven for 60 minutes or until soft.

Top squash with a little butter, salt and black pepper.



© Nutrition Matters, Inc.

All Rights Reserved.

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



## calabaza de invierno (butternut)

Este otoño disfruta de calabazas frescas.

**Son una buena fuente de fibra, potasio y magnesio, y una excelente fuente de vitaminas A y C.**

Elige la calabaza que sea más pesada para su tamaño.

Guárdala en un lugar oscuro y fresco durante no más de un mes.

### ¡Hornéalas!

Corta la calabaza por la mitad, quita las semillas y lávala.

Colócala sobre una fuente para horno de metal. Hornea a 350° durante 60 minutos, o hasta que esté tierna. Cubra la calabaza con un poco de manteca, sal y pimienta negra.



© Nutrition Matters, Inc.

All Rights Reserved.

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.