



# Pumpkin



## When are Pumpkins in Season?

Pumpkins are in season in the **fall** **and winter** - pumpkins are a type of winter squash!

## Pumpkin Nutrition Facts

Pumpkins have plenty of **fiber**, **Vitamin A, Vitamin C, potassium, and antioxidants**. 1 cup of pumpkin provides >100% of the daily need for Vitamin A!

**Pumpkins aren't just to decorate,  
we can also eat them! :)**

Pumpkins are full of vitamins and minerals beneficial for our body.

Check out these **pumpkin recipes**:  
<https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/pumpkin/?view=recipes> and  
<https://foodhero.org/recipes/categories/134>

## Tips to Consider

Choose a pumpkin that is **firm** and **heavy** **for its size**

Store in a **cool, dry, dark** place - can be kept for a long time! (30-90 days)

If you cut and package **raw pumpkin**, can be stored in refrigerator for 2-5 days.

Always wash pumpkin before cutting to remove any soil/bacteria

## Did You Know ..

Pumpkins are actually considered a **fruit?** - mind blowing, right?



Tip: #1 You can save the pumpkin seeds to toast and enjoy!

#2 You can freeze pumpkin puree for later use!

# How to Prepare

**First,** wash off any dirt off of the pumpkin with cold water

Preheat **oven** to 375°F

1. Cut the pumpkin in half, from top to bottom, then remove the seeds and pulp.
2. Place pumpkin halves in pan, with the cut side down on aluminum foil in a baking sheet.
3. Bake for one hour or more (depends on your oven and size of pumpkin)
4. Pumpkin is ready when it is tender and easy to scrape off.
5. You can use pumpkin in recipes (baking, soups) by mashing or putting in a blender
6. Keep refrigerated until ready to use in recipes (4-5 days)

How to **steam**:

1. Peel pumpkin skin off. Scrape inside of pumpkin out and cut into cubes.
2. Place peeled pumpkin pieces in boiling water
3. Cook the pumpkin until soft, about 5-10 minutes (depends on size). Drain well.

Cooking in the **microwave**:

1. Cut pumpkin in half, from top to bottom, then remove the seeds and pulp
2. Place the pumpkin halves, cut side UP, in a microwave-safe dish.
3. Cover with lid and cook until tender, 10 minutes (depending on pumpkin size & microwave)
4. Let stand for about 5 minutes



## Nutrition Facts

Serving Size: 2 cookies

Calories: 190 - Total Fat 8g - Saturated Fat 1g - Cholesterol 15mg -  
Sodium 120 mg - Total Carbohydrates 27g - Dietary Fiber 2g - Total  
Sugars 14g - Protein 3g

## Pumpkin Breakfast Cookies

Prep time: 20 minutes, Cooking Time 10-12 minutes, Servings: 48 Cookies

### Ingredients

- 1 can (15 ounces) pumpkin or fresh (1 3/4 cup)
- 1 cup packed brown sugar
- 2 eggs
- 1/2 cup vegetable oil
- 1 1/2 cups all-purpose flour
- 1 1/4 cups whole-wheat flour
- 1 Tablespoon baking powder
- 2 teaspoons cinnamon
- 1 teaspoon nutmeg
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 1/2 teaspoon salt
- 1 cup raisins or other dried fruit
- 1 cup chopped nuts, any type

### Directions

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. In a large bowl, stir together the pumpkin, brown sugar, eggs, and oil. Mix well until smooth.
3. In a separate bowl, stir the flours, baking powder, cinnamon, nutmeg, ground ginger and salt together. Add to the pumpkin mixture and mix well.
4. Stir in the raisins and nuts.
5. Drop the dough by a tablespoon on to a greased baking sheet, 1 inch apart.
6. Gently flatten each cookie with the back of a spoon.
7. Bake 10-12 minutes until the tops are dry and begin to brown.



# La Calabaza



## Cuando están las calabazas en temporada?

Están en temporada en el **otoño y invierno** - las calabazas son un tipo de calabaza de invierno

## Datos Nutricionales

Las calabazas tienen mucha **fibra, Vitamina A, Vitamina C, potasio y antioxidantes.** 1 taza de calabaza nos da mas de >100% de Vitamina A que se necesita en un dia!

## Las Calabazas No Son Solo Para Decorar, Si No También Para Comer! :)

Son muy ricas en vitaminas y minerales que benefician nuestro cuerpo.

Mire estas **recetas usando calabaza:**

<https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/pumpkin/?view=recipes> and  
<https://foodhero.org/recipes/categories/134>

## Algunos Consejos

Escoja una calabaza que sea **firme** y **pesada** por su tamaño

Mantenga en un lugar **fresco, seco y oscuro** - pueden mantenerse for 30-90 dias!

Si parte y guarda calabaza cruda, puede mantener la calabaza for **2-5 dias en el refrigerador** y luego usar

Siempre lave toda la fruta/verdura antes de partir y antes de cortar

## Sabia Usted Que ..

Las calabazas son actualmente consideradas como una **fruta?** - Que curioso, verdad?



Consejo: #1 Puede guardar las semillas de calabaza y para tostar!  
Consejo #2 Puede congerlar el puree de calabaza para usarlo en el futuro

# Como Preparar la Calabaza

Primero, lavar la calabaza con agua fría

Recalentar el horno a 375°F

1. Corte la calabaza a la mitad, y luego remueva las semillas y la pulpa de la calabaza
2. Ponga las mitades de calabaza hacia abajo, en papel de aluminio en una bandeja para hornear.
3. Hornear por una hora o mas (depende de su horno y tamaño de calabaza).
4. La calabaza esta lista cuando es tierna y facil de raspar.
5. Puede usar calabaza en recetas. Majar la calabaza con tenedor o poner en licuadora para moler
6. Mantenga la calabaza refrigerada hasta que este lista para usar en recetas (4-5 dias)

Cocer al vapor:

1. Pelar la tecata/piel de calabaza. Raspar y sacar el adentro de calabaza y corte calabaza en cubos
2. Poner pedazos de calabaza en agua hirviendo
3. Cocer la calabaza hasta que sea suave, aproximadamente 5-10 minutos (depende el tamaño de calabaza).  
Escurrir, sacar el agua.

En el microondas:

1. Cortar la calabaza a la mitad, de arriba hacia abajo, y luego remueva las semillas y pulpa
2. Ponga las mitades de calabaza hacia ARRIBA, en un plato seguro para microondas
3. Cubra con una tapa y cocinar/dejar cocer hasta que quede tierna, por 10 minutos (depende en tamaño de calabaza y microondas)
4. Deje enfriar por aproximadamente 5 minutos



## Datos de Nutricion

Porción por Envase: 2 galletas

Calorías: 190 - Grasa total 8g - Grasa Saturada 1g - Colesterol 15mg  
- Sodio 120 mg - Carbohidratos 27g - Fibra Dietética 2g - Azúcares  
Totales 14g - Proteína 3g

## Galletas de Calabaza Para Desayunar

Tiempo de preparar: 20 minutos, Tiempo de Cocinar: 10-12 minutos, Sirve: 48 Galletas

### Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de calabaza tipo "pumpkin" o calabaza fresca (1 3/4 tazas)
- 1 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 1/2 taza de harina blanca
- 1 1/4 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de pasas o otra fruta seca
- 1 taza de nueces picadas, de cualquier tipo

### Direcciones

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En una charola mezcle la calabaza tipo "pumpkin," el azúcar morena, los huevos y el aceite. Mezcle bien hasta que quede suave.
3. En otro tazón separado, revuelva las harinas, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada, el jengibre molido y la sal. Añada a la mezcla de la calabaza tipo "pumpkin" y mezcle bien.
4. Mezcle las pasas y las nueces.
5. Ponga la masa con una cuchara en una bandeja para hornear engrasada, a una distancia de 1 pulgada.
6. Aplane suavemente cada galleta con una cuchara.
7. Hornee 10 a 12 minutos hasta que la parte superior de cada galleta esté seca y empiece a dorarse.