

Pumpkin

How to Prepare:

Cut in half, remove seeds and fibers. Bake individual halves or cut into chunks and boil or steam.

Serve cubed, mashed or as a pumpkin pie.

How to Use :

Use pumpkin in chili, soups or in baked goods.



How to Store :

Keep at room temperature; do not refrigerate. Refrigerate cut portions for up to 5 days.

Nutrition Facts:

Pumpkins are high in vitamin A, C and Fiber!

Calabaza

Como Preparar:

Cortar por la mitad, quitar semillas y fibras. Hornee mitades individuales o córtelas en trozos y hierva o cocine al vapor. Sirva en cubos, en puré o como una tarta de calabaza.

Como Usar:

Use calabaza en chile, sopas o en productos horneados.



Como Almacenar:

Mantener a temperatura ambiente; no refrigerar.
Refrigere las porciones cortadas por hasta 5 días.

Datos de Nutrición:

¡Las calabazas son ricas en vitamina A, C y fibra!