

Pumpkin Puree

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Total Time: 50 minutes

Ingredients:

1 pumpkin or large squash, (sugar pie pumpkin, butternut, buttercup or kabocha squash)

Note: Avoid large Halloween carving pumpkins because their flesh is too fibrous for a soft puree.

1. Preheat the oven to 400°F and line a baking sheet with parchment paper. Slice the squash in half, scoop out the seeds and place cut side down on the baking sheet.
2. Roast for 40 to 60 minutes or until the flesh is soft and a fork easily slides in. Let cool for about 1 hour. Use your hands to peel the flesh from the skin and place in a food processor. Puree until smooth, letting your food processor run for about a minute, stopping to scrape down the sides as needed. If your puree is waterier than the texture of canned pumpkin, strain the excess liquid by letting it sit in a fine mesh strainer (or cheesecloth) over a bowl for 30 minutes.
3. Chill until ready to use.



Adapted from: loveandlemons.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pumpkin Puree

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Total Time: 50 minutes

Ingredients:

1 pumpkin or large squash, (sugar pie pumpkin, butternut, buttercup or kabocha squash)

Note: Avoid large Halloween carving pumpkins because their flesh is too fibrous for a soft puree.

1. Preheat the oven to 400°F and line a baking sheet with parchment paper. Slice the squash in half, scoop out the seeds and place cut side down on the baking sheet.
2. Roast for 40 to 60 minutes or until the flesh is soft and a fork easily slides in. Let cool for about 1 hour. Use your hands to peel the flesh from the skin and place in a food processor. Puree until smooth, letting your food processor run for about a minute, stopping to scrape down the sides as needed. If your puree is waterier than the texture of canned pumpkin, strain the excess liquid by letting it sit in a fine mesh strainer (or cheesecloth) over a bowl for 30 minutes.
3. Chill until ready to use.



Adapted from: loveandlemons.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Puré de calabaza

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Tiempo total: 50 minutos

Ingredientes:

1 calabaza o calabacín grande, (calabaza para tarta de azúcar, calabaza butternut, buttercup o kabocha)

Nota: Evite las calabazas grandes para tallar en Halloween porque su carne es demasiado fibrosa para obtener un puré suave.

1. Precalentar el horno a 400°F y forrar una bandeja para hornear con papel pergamino. Corta la calabaza por la mitad, saca las semillas y coloca el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear.
2. Asar de 40 a 60 minutos o hasta que la pulpa esté blanda y un tenedor se deslice fácilmente. Dejar enfriar durante 1 hora aproximadamente. 3. Utilizar las manos para separar la pulpa de la piel y colocarla en un procesador de alimentos. Haga un puré hasta que esté suave, dejando que el procesador de alimentos funcione durante aproximadamente un minuto, parando para raspar los lados cuando sea necesario. Si su puré está más aguado que la textura de la calabaza en lata, cuele el exceso de líquido dejándolo reposar en un colador de malla fina (o estopa) sobre un bol durante 30 minutos.
3. Enfriar hasta que se vaya a utilizar.



Adaptado de: loveandlemons.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Puré de calabaza

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Tiempo total: 50 minutos

Ingredientes:

1 calabaza o calabacín grande, (calabaza para tarta de azúcar, calabaza butternut, buttercup o kabocha)

Nota: Evite las calabazas grandes para tallar en Halloween porque su carne es demasiado fibrosa para obtener un puré suave.

1. Precalentar el horno a 400°F y forrar una bandeja para hornear con papel pergamino. Corta la calabaza por la mitad, saca las semillas y coloca el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear.
2. Asar de 40 a 60 minutos o hasta que la pulpa esté blanda y un tenedor se deslice fácilmente. Dejar enfriar durante 1 hora aproximadamente. 3. Utilizar las manos para separar la pulpa de la piel y colocarla en un procesador de alimentos. Haga un puré hasta que esté suave, dejando que el procesador de alimentos funcione durante aproximadamente un minuto, parando para raspar los lados cuando sea necesario. Si su puré está más aguado que la textura de la calabaza en lata, cuele el exceso de líquido dejándolo reposar en un colador de malla fina (o estopa) sobre un bol durante 30 minutos.
3. Enfriar hasta que se vaya a utilizar.



Adaptado de: loveandlemons.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664