

# Butternut Squash

## How to Prepare:

Rinse outer skin and cut lengthwise with a large knife. Scoop out the seeds from the middle of the squash. The skin can be peeled or left on, depending on preference. Then, cut into cubes.

## How to Use :

Roast in the oven for a tasty side dish or add to soups.



## How to Store :

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

## Nutrition Facts:

Butternut squash is rich in Vitamin A, which supports eye health.

# Calabaza



## Como Preparar:

Enjuague la piel exterior y corte a lo largo con un cuchillo grande. Saca las semillas de la mitad de la calabaza. La piel se puede pelar o dejar, dependiendo de la preferencia. Luego, cortar en cubos.

## Como Usar:

Asar en el horno para una sabrosa guarnición o añadir a las sopas.



## Como Almacenar:

Almacene en un lugar fresco y oscuro hasta por un mes.

## Datos de Nutrición:

La calabaza butternut es rica en vitamina A, que apoya la salud ocular.