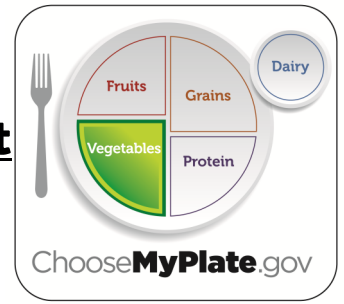


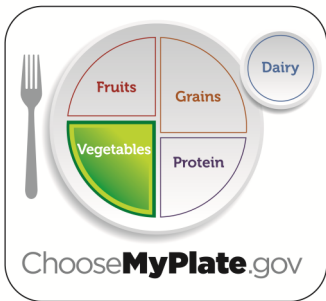
Butternut Squash/

Calabeza de Invierno Butternut



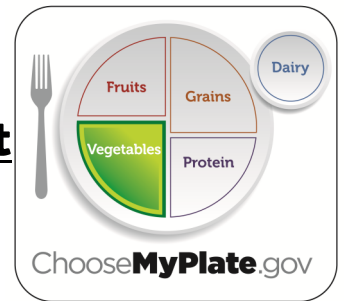
Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



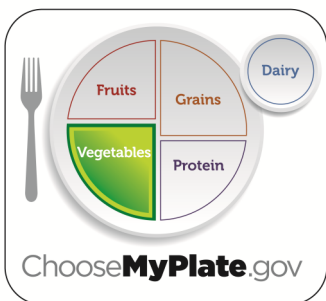
Butternut Squash/

Calabeza de Invierno Butternut



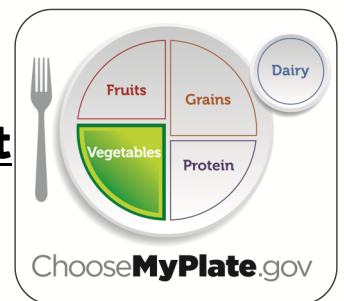
Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



Butternut Squash/

Calabeza de Invierno Butternut



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Halve, scoop out the seeds, and roast in the oven with a drizzle of olive oil and garlic.
- Puree your roasted butternut squash to create a tasty soup.
- Add them to your smoothie for a creamy creation!
- Remove the skin, chop, and sauté in a pan to add to salad or grain dish.

- Cortar a la mitad, remover las semillas y asar en el horno con un poco de aceite de oliva y ajo.
- A la calabaza horneada, sacar lo de adentro y hacer un puré de calabaza para crear una sabrosa sopa.
- ¡O añadir a tu batido favorito para una creación cremosa!
- Quitar la piel, picar y saltear en una sartén y agregar a una ensalada o a un platillo de granos como arroz.



- Halve, scoop out the seeds, and roast in the oven with a drizzle of olive oil and garlic.
- Puree your roasted butternut squash to create a tasty soup.
- Add them to your smoothie for a creamy creation!
- Remove the skin, chop, and sauté in a pan to add to salad or grain dish.

- Cortar a la mitad, remover las semillas y asar en el horno con un poco de aceite de oliva y ajo.
- A la calabaza horneada, sacar lo de adentro y hacer un puré de calabaza para crear una sabrosa sopa.
- ¡O añadir a tu batido favorito para una creación cremosa!
- Quitar la piel, picar y saltear en una sartén y agregar a una ensalada o a un platillo de granos como arroz.



- Halve, scoop out the seeds, and roast in the oven with a drizzle of olive oil and garlic.
- Puree your roasted butternut squash to create a tasty soup.
- Add them to your smoothie for a creamy creation!
- Remove the skin, chop, and sauté in a pan to add to salad or grain dish.

- Cortar a la mitad, remover las semillas y asar en el horno con un poco de aceite de oliva y ajo.
- A la calabaza horneada, sacar lo de adentro y hacer un puré de calabaza para crear una sabrosa sopa.
- ¡O añadir a tu batido favorito para una creación cremosa!
- Quitar la piel, picar y saltear en una sartén y agregar a una ensalada o a un platillo de granos como arroz.