

# Pumpkin

## Key Points

- For the best buy, choose pumpkins with bright orange skins without spots.
- To prepare a fresh pumpkin, rinse and remove skin, cut into small pieces and remove seeds. Boil small pieces for 10-20 minutes.
- To keep fresh, store in a cool dry place for up to 1 month.
- Pumpkin contains vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



## Curried Pumpkin and Potato

### Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil  
1 onion, sliced  
1 garlic clove, chopped  
2 1/2 teaspoons curry powder  
1 sugar pumpkin, seeds removed and chopped  
2 red potatoes, chopped  
3/4 cups raisins  
Fresh cilantro, to taste

### Directions:

1. Heat oil in a medium pot over medium heat.
2. Add the onion and cook for 5 minutes. Add garlic and cook 1 minute more.
3. Add curry, pumpkin, potatoes, salt, and pepper. Cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add 1 1/2 cups water and raisins, cover, and cook until the pumpkin and potatoes are soft, 5 to 10 minutes.
5. Add cilantro, serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

**Makes 6 servings.**

*Adapted from [countryliving.com](http://countryliving.com)*

## Pumpkin Sage Soup

### Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil  
2 cups chopped onion  
2 tablespoons chopped parsley  
2 tablespoons chopped sage  
4 cups diced pumpkin or calabaza squash  
3 cloves garlic  
Salt and pepper, to taste

### Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion, parsley, and sage and cook, until onion is soft, about 6-8 minutes. Stir often.
3. Add pumpkin and garlic and cook 2 minutes.
4. Add 3 cups water, cover, and cook until pumpkin is tender, about 12-15 minutes.
5. Puree in a blender, adding extra water as necessary. Add salt, pepper, and sage to taste.
6. Return to pot to reheat or enjoy room temperature!
7. Refrigerate leftovers.

**Makes 6 servings.**

*Adapted from Bon Appetit.*

## Quick Tips

- Chop cooked pumpkin, lightly butter and serve hot.
- Add canned pumpkin to pancake batter.
- Scoop seeds from pumpkin. Salt lightly and bake at 350° F for 15 minutes.
- **Kids can help!** Measuring and adding ingredients is an easy, fun way to enjoy cooking with your child!

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables



For more information about Stellar Farmers Markets, visit [www.nyc.gov/health/farmersmarkets](http://www.nyc.gov/health/farmersmarkets)

# Calabazas

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija calabazas con la cáscara naranja brillante sin puntos.
- Para preparar calabaza fresca, enjuáguela y quítele la cáscara, córtela en trozos pequeños y quítele las semillas. Hierva trozos pequeños durante 10-20 minutos.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 1 mes.
- Las calabazas contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



## Calabaza y papas al curry

### Ingredientes:

1 cucharada aceite vegetal  
1 cebolla, picada  
1 diente de ajo, picada  
2 1/2 cucharaditas polvo de curry  
1 calabaza dulce, sin semillas y picada  
2 papas rojas, picadas  
3/4 taza pasas  
Cilantro fresco al gusto

### Instrucciones:

1. Caliente aceite en un sartén medio al fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.
3. Agregue curry, calabaza, papas, sal y pimienta. Cocine por 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue 1 1/2 tazas de agua y pasas, cubre, y cocine hasta la calabaza y papas estén suaves, 5-10 minutos.
5. Añada cilantro. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

### Rinde 6 porciones.

Adaptada de [countryliving.com](http://countryliving.com)

## Sopa de calabaza y sage

### Ingredientes:

1 cucharada aceite vegetal  
2 tazas cebolla picada  
2 cucharadas perejil picado  
2 cucharadas sage picada  
4 tazas calabaza picada  
3 dientes de ajo  
Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Caliente aceite en un sartén grande al fuego medio.
2. Añada cebolla, perejil, y sage y cocine, hasta la cebolla esta blanda, como 6-8 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Agregue calabaza y ajo y cocine 2 minutos.
4. Añada 3 tazas de agua, cubre, y cocine hasta la calabaza esta blanda, como 12-15 minutos.
5. Puré en una licuadora, añada mas agua cuando necesita. Añada sal, pimienta, y sage al gusto.
6. Repongo al sartén para recalentar o disfrútalo a tiempo!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

### Rinde 6 porciones.

Adaptada de Bon Appetit

## Consejos rápidos

- Pique calabaza cocida, en mantequilla ligeramente y sírvalo caliente.
- Agregue calabaza en lata a la masa para panqueques.
- Quítele las semillas a la calabaza con una cuchara. Sale levemente y hornee a 350° F durante 15 minutos.
- **Los niños se pueden ayudar!** Midiendo y añadiendo ingredientes es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite [www.nyc.gov/health/farmersmarkets](http://www.nyc.gov/health/farmersmarkets)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).