



# Butternut Squash

## Have your children clean the squash and prepare the seeds.

1. Have your child put on an apron or an oversized old t-shirt to protect their clothes.
2. Have them wash their hands with warm, soapy water.
3. Give your child a clean spoon and a plate to put the squash seeds in.
4. Once you have cut the butternut squash in half, let your child scoop out the seeds as if they were cleaning a pumpkin on Halloween.
5. Transfer the seeds to a colander or bowl, and let your child wash them with cold running water to remove any remaining squash flesh.
6. Put the seeds on a clean paper or cloth towel to dry. This may take several hours.
7. Save them in an airtight container to make roasted squash seeds or to play one of the games listed here.
8. To roast, drizzle a little oil and a sprinkling of salt into the container, and shake to coat seeds.
9. Spread on a baking sheet, and place in the oven at 300 ° until they start to brown.
10. Remove, cool, and eat.

**Children younger than 4 should not eat the seeds, as they are a choking hazard.**



Butternut Squash is a type of winter squash. Other winter squash include acorn and spaghetti squash. Butternut squash is planted in the spring, and grows all summer. As the seeds in the squash age, the skin will become hard. It is picked during early fall, and can be stored and eaten into the winter. It can be stored whole for several weeks until ready to eat.

## A Game to play with squash seeds.

Children ages 2-4 years old should be learning how to count up to 10. Children 4-6 should be learning to count up to 25 or higher. Play this game with your child to help teach them what the numbers mean. Start with clean hands and a clean surface so older children can eat the seeds afterwards.

1. Cut up a sheet of paper into ten sections.
2. On each piece, write a number, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10.
3. Start by laying the numbers out along a flat surface, like a table, in order.
4. Ask your child to count out that number of seeds, and place them in a pile next to the card.
5. Discuss how the pile grows larger as the number goes higher.

Funding provided by



*Developed by the University of California Nutrition Education Program*

October 2009

# Calabaza Americano



La Calabaza Americano es un tipo de calabaza de invierno. Otro tipos de calabazas de invierno incluyen la calabaza de bellota y calabaza de esp-gueti. La calabaza americano se planta durante la primavera y crece todo verano. Cuando las semillas en la calabaza maduran, la piel de la calabaza se hace dura. Escogen la calabaza durante la temporada de otoño. Esta calabaza puede ser guardaro y comer hasta el invierno. Tambien puede ser guardaro entero por varias semanas antes de preparar.

## Juego que utiliza semillas de calabaza

Los niños 2-4 años de edad deben de estar aprendiendo a cómo contar a 10. Los niños 4-6 deben de estar aprendiendo a contar a 25 o alto. Juegue este juego con su niño para enseñarlos ha entender que significa los números. Comience con manos y una área limpia. Los niños de edad mayor pueden comer las semillas después de jugar.

1. Corte en pedazos una hoja de papel en diez secciones.
2. En cada pedazo, escribe un número, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10.
3. Comience por situar los números sobre una área plana, como una mesa, en orden.
4. Pida que su niño cuente los número de semillas, y los ponga en un montón junto a la tarjeta.
5. Explique cómo el montón crece cuando el número es más grande.

## Sus niños pueden limpiar la calabaza y preparar las semillas.

1. Su niño debe de poner se un delantal o una camiseta vieja para proteger su ropa.
2. Su nino debe de lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. De a su niño una cuchara limpia y un plato para poner las semillas de calabaza.
4. Una vez que usted a cortado la calabaza americano en mitad, permite que su niño use una cuchara para remover las semillas como si ellos limpiaran una calabaza en el dia de los Santos.
5. Trasladar las semillas a un colador o un tazón, y permite que su niño lave las semillas con agua corriente para remover la pulpa de la calabaza.
6. Ponga las semillas en una toalla limpia de papel o de tela para secar . Esto puede tomar varias horas.
7. Guárdelos en un contenedor para tostar las semillas o para jugar el juego mencionado en esta página.
8. Para tostar, se necesita poco de aceite y sal para rociar las semilla en un contenedor. Sacude el contenedor para recubrir las semillas.
9. Ponga las semillas en una bandeja de horno, en 300° hasta que comiencen a dorar.
10. Remover, dejar enfriar y comer.

*Los niños más jóvenes de 4 años no deben de comer semillas, es un peligro.*



# Baked Butternut Squash Recipe

Preparation time: 10 minutes

Cooking time: Approximately 45 minutes  
(Cooking time may vary with squash size)

Serves: 2 to 4

- 1 Medium Butternut Squash
- 2 tablespoon margarine or butter
- 2 tablespoons brown sugar
- Dash of cinnamon
- 2 teaspoons maple syrup
- 2 cups water
- Baking dish
- Tinfoil or lid



*Recipe adapted from: Simply Recipes © <http://simplyrecipe.com>*

## **Preparation instructions:**

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Wash your hands with soap and warm water.
3. Wash the butternut squash.
4. Using a clean cutting board and sharp knife, slice the butternut squash in half from the stem to the end, as shown in the picture above, then set aside.
5. Have your children scoop out the seeds from the center of the squash, and prepare for the seed counting games.
6. Put the butternut squash halves in a clean baking pan, cut side up.
7. Add 2 cups of water to the pan to avoid burning the skins on the squash.
8. Coat the inside of each squash half with 1 tablespoon of margarine using a spatula or a spoon.
9. Sprinkle 1 tablespoon of brown sugar on each squash half.
10. Sprinkle each squash half with a dash of cinnamon.
11. Drizzle the inside of each squash with 1 teaspoon of maple syrup.

## **Cooking instructions:**

1. Cover the dish with a lid or tinfoil.
2. Bake the butternut squash halves in the oven at 400°F for 45 minutes, or until the squash is very soft when touched with a fork, and the top is brown. Increase cooking time for a larger squash and decrease time for a smaller squash.
3. Check to make sure the baking pan always has water in it while it is cooking.
4. Remove the squash from the oven and let cool.
5. The skin of the squash should not be eaten.
6. When the squash is cool enough to eat, serve by slicing the squash like a melon, trimming the skin, and cutting into chunks.

## **Tips for quick cooking:**

- To reduce cooking time, use a microwave on high power for 20 minutes.
- Use a microwave safe dish that can hold water.

## **Tips for storing the squash:**

- Once you have cut into the squash, refrigerate the cut pieces and save for no more than five days.
- For longer storage, put the cut pieces in the freezer.



*Developed by the University of California Nutrition*

October 2009



# Receta de Cocinar Calabaza Americano

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocinar: Aproximadamente 45 minutos  
(El tiempo de cocinar puede variar por el tamaño de la calabaza)

Para 2 a 4 raciones

- 1 Calabaza Americano, mediano
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 cucharas de azúcar moreno
- Pizca de canela
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 2 vasos de agua
- Cazuela para el horno
- Papel de aluminio



*Receta adaptada por Simply Recipes © <http://simplyrecipe.com>*

## **Instrucciones de preparación:**

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lavarse las manos con jabón y agua tibia.
3. Lavar la calabaza americano.
4. Usar una tabla para cortar limpia y un cuchillo filoso, corte la calabaza americano en mitad empezando por el tallo.
5. Pida que su niños le ayude a remover las semillas del centro de la calabaza, y prepare para el juego en la primera página.
6. Ponga las mitades de la calabaza en una cazuela de horno limpio, con los pedazos cortando arriba como enseñado en la imagen de arriba.
7. Use 2 vasos de agua para cubrir la cazuela para evitar quemar las pieles de la calabaza.
8. Cubrir adentro de cada mitad de calabaza con 1 cuchara de mantequilla, usando una espátula o una cuchara.
9. Use 1 cuchara de azúcar moreno para rociar cada mitad de calabaza.
10. Rociar cada mitad de calabaza con canela.
11. Gotear adentro de cada calabaza con 1 cucharadita de jarabe de arce.

## **Instrucciones de Cocinar:**

1. Con papel de aluminio, tape la cazuela.
2. Hornea las mitades de calabaza americano en el horno en 400°F por 45 minutos, o hasta que la calabaza este blando cuando tocada con un tenedor y dorado. Debe de aumentar el tiempo de cocinar para las calabazas mas grandes y reducir el tiempo para calabazas mas pequeñas.
3. Asegurarse que la cazuela con calabazas siempre tiene agua mientras se cocina.
4. Remover la calabaza del horno y permite que se enfrie.
5. La piel de la calabaza no se debe de comer.
6. Cuándo la calabaza se enfrio esta listo para comer, sirve la calabaza en pedazos como si usted fuera servir un melon. Debe de cortar la piel y cortar en pedazos.

Consejos para cocinar rápido:

- Para reducir tiempo de cocinar, utilíZe un microondas, cocinando la calabaza en el poder mas alto por 20 minutos.
- Utilize un plato seguro para microondas y que puede contener agua.

Consejos para guardar la calabaza:

- Una vez que usted ha cortado la calabaza ponga los pedazos en el refrigerador y guarda los pedazos no más de cinco días.
- Para guardar por mas tiempo, ponga los pedazos de calabaza cortados en el congelador.

Funding provided by  
  
Children and Families Commission



*Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición*