



WINTER SQUASH CALABAZA DE INVIERNO

Butternut



Acorn
(Bellota)



Delicata

Winter
Squash –
I tried it!
Calabaza
de invierno –
¡La probé!

☐☐☐

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season September - November

Temporada de Wisconsin de septiembre
a noviembre



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

Guarde: En un lugar oscuro y fresco por hasta un mes.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Pair new foods with one or more foods your child already likes. Roast butternut squash with apples, cinnamon, and nutmeg for a sweet treat. Try different types of winter squash like acorn, delicata, and spaghetti squash.

Sirva los alimentos nuevos con uno o más alimentos que ya les gusten a sus hijos. Hornee la calabaza con manzanas, canela y nuez moscada para lograr un sabor dulce. Pruebe otros tipos de calabaza de invierno, como la calabaza bellota, la delicata y la calabaza cabello de ángel.

Recipe Make Squash-Apple Casserole
Recipe: Go.wisc.edu/fmrecipes

Receta de calabaza y manzana
a la cacerola: Go.wisc.edu/sparecipes



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth