



October 2011

Supplement

Simple Pumpkin Soup

½ cup onion
 3 tbsp. butter
 2 cups mashed cooked pumpkin
 1 tsp. salt
 ¼ tsp. ground pepper
 1 tbsp. sugar
 ¼ tsp. nutmeg
 3 cups chicken broth
 ½ cup half and half or fat free half and half

Chop onions until gently brown with butter in a pan

Put mashed pumpkin with onions in pan

Add salt, sugar, nutmeg and pepper

Slowly add chicken broth and heat thoroughly, DO NOT BOIL.

Pour into a tureen and add cream before serving

*4-6 servings

It's That Time of the Year-Make the Most out of Your Halloween Pumpkin!

Each Halloween, pumpkins are best known for their yearly transformation into jack-o'-lanterns. This popular orange squash can be used in many delicious and nutrient packed dishes. This fall, be creative and get the most out of your Halloween pumpkin!

Don't squash your seeds!

Ingredients:

- Seeds from 1 large pumpkin, rinsed and dried
- 2 tablespoons olive oil
- Salt and freshly ground black pepper

Preheat oven to 375F.

Scatter pumpkin seeds onto a sheet pan in a single layer and drizzle with olive oil.

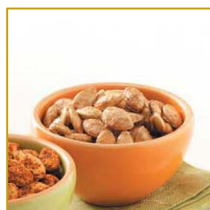
Sprinkle with salt and pepper and toss to coat.

Bake for about 7 minutes until light brown and crispy.

Picking The Perfect Pumpkin

- Look for pumpkins that are completely orange in color.
- Medium pumpkins are best for carving, while small pumpkins are best for cooking.
- Watch out for soft spots, splits, cracks, holes, mold, and insects.
- A ripe pumpkin has a hard shell that does not dent easily and sounds hallow when tapped.

Sources: mom-mom.com; pumpkinnook.com; foodnetwork.com





Octubre del 2011

Boletín

Sopa de calabaza

- ½ taza de cebolla
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de calabaza cocida en puré
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 3 tazas de caldo de pollo
- ½ taza de media crema entera o baja en grasa

Pique la cebolla y sofríala en una sartén con mantequilla hasta que esté ligeramente dorada.

Vacíe el puré de calabaza en la sartén con la cebolla.

Agregue la sal, azúcar, nuez moscada y pimienta.

Poco a poco, agregue el caldo de pollo y caliente muy bien, pero NO HIERVA.

Colóquela en una sopera y agregue la crema antes de servir.

*Rinde de 4-6 porciones

¡Disfrute y sáquele provecho a su calabaza de Halloween!

En cada *Halloween*, las calabazas son más apreciadas por su transformación anual en lámparas de la Noche de Brujas. La popular calabaza de color naranja puede usarse en muchos platillos deliciosos y nutritivos. Este otoño, ¡sea creativa y sáquele provecho a su calabaza de *Halloween*!

¡No triture las semillas!

Ingredientes:

- Semillas de una calabaza grande, enjuagadas y secadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta fresca molida

Pre caliente el horno a 375 grados F.

Distribuya las semillas en una charola para hornear en una sola capa y rocíelas con aceite de oliva.

Espolvoréelas con sal y pimienta y revuelva un poco.

Hornee por 7 minutos hasta que se doren ligeramente y tuesten.

Cómo escoger la calabaza perfecta

- Busque calabazas que estén completamente naranjas.
- Las calabazas de tamaño mediana son las mejores para esculpir, mientras que las chicas son las mejores para cocinar.
- Fíjese que no tengan partes blandas, grietas, rajaduras, hoyos, moho o insectos.
- Una calabaza madura tiene la cáscara dura por lo que no se abolla fácilmente y suena hueca cuando se le dan toquitos.

Fuentes: mom-mom.com; pumpkinnook.com; foodnetwork.com

