

### **Squash**

One butternut or acorn squash with its skin cut in half and seeded. One whole sweet potato with its skin.

Place each face down in a plain Pyrex pan (no grease or water).

Bake uncovered at 375° for one hour - at this temperature the squash sugars will caramelize without burning to a bitter taste.

Scoop and use it as a creamy spread on a slice of pumpernickel bread.  
Cool off after baking and refrigerate until later or proceed to make the soup.

### **Squash soup**

Puree the baked squash and sweet potato in batches allowing all the ingredients to move freely in the blender: baked squash and sweet potato plus; one half cup raw cashews plus; enough water + rice milk

When you reach the desired consistency season with sufficient salt and pepper to bring out the delicious whole food flavors.

---

### **Calabaza al horno**

Una calabaza (butternut o acorn) con la cáscara. Pícala por la mitad y quítale las semillas.

Colócala boca abajo en un molde de cristal resistente, sin agua o aceite, y hornéala a 375° por una hora. A esta temperatura las azúcares naturales de las calabaza se acaramelizan sin quemarse.

Sácala cuando la cáscara se vea dorada y le puedas hundir un palillito con facilidad.

Para un sabor saladito, sazónala con limón, sal, pimienta, comino, u otras especias.  
Para un sabor más dulzón, sazónala con canela, jengibre, o clavos de especie.

Gózala con arroz, ensalada, verduras, o frutas. Su consistencia cremosa también se presta para untarla en una rebanada de pan integral pumpernickel tostado.

Déjala refrescar y la puedes guardar en la nevera hasta que quieras preparar la sopa que sigue.

### **Sopa usando la calabaza horneada**

Puedes asar un camote de la misma manera y añadirlo a la calabaza.

Pon calabaza y camote asado con suficiente agua en la licuadora. Añade agua leche de arroz hasta lograr la consistencia de un puré cremoso.

Añade 1/4 taza de nueces de la India (cashews) crudas y continúa licuando hasta conseguir la consistencia que desees, puede que necesites más agua.

Sazona con sal y pimienta a gusto.

Sírvela caliente para una sopa sabrosa, o espesa y fría en lugar de un yogurt.