

RECIPES FROM: WWW.GREENSONABUDGET.ORG

BAKED SQUASH

Butternut or acorn, squash or kabocha pumpkin can be baked whole and in their skin. Sweet potatoes can also be baked whole without peeling.

Place them together in a plain oven proof pan with no grease or water.

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

Refrigerate after baking or continue and make the soup.

SOUP USING THE BAKED SQUASH/PUMPKIN AND SWEET POTATO

Put a sweet potato in the blender with twice as much baked squash or pumpkin.

Add 1/4 cup of raw cashews.

Add enough water for the ingredients to move freely as they blend.

Add a little unsweetened soy milk, almond milk, or light coconut milk for flavor.

Mix and blend until smooth and creamy.

When you reach the desired consistency, season with salt and pepper.

Bring out the delicious whole food flavors by heating uncovered until bubbly before eating.

CALABAZA AL HORNO

Cualquier tipo de calabaza se puede asar en el horno sin pelar. Las batatas o camotes se pueden asar así también.

Colócalas todas juntas en un molde de cristal resistente sin agua o aceite.

Hornéalas sin tapar a 375° por una hora. A esta temperatura las azúcares naturales de las calabaza se acaramelizan sin quemar.

Déjala refrescar y guárdala en la nevera hasta que vayas a preparar la sopa.

SOPA USANDO LA CALABAZA Y LA BATATA HORNEADA

Pon doble la cantidad de calabaza y un camote asado con suficiente agua en la licuadora.

Añade leche de soya, de almendra, o de coco sin endulzar hasta lograr la consistencia de un puré cremoso.

Añade 1/4 taza de nueces de la India crudas (cashews o marañón) y continúa licuando hasta la consistencia que desees.

Sazona con sal y pimienta a gusto.

Calientala destapada hasta que hierva para que resalte el sabor natural.