

# PUMPKIN PUREE

## PREP TIME

10 minutes

## COOK TIME

45-60 minutes

## SERVINGS

6 cups

## COST

\$5.00



## INGREDIENTS

4-6 pound pumpkin  
sea salt (optional)

## INSTRUCTIONS

1. Heat the oven to 400 degrees F.
2. While the oven is preheating, rinse the pumpkin and pat it dry. Next, cut the pumpkin in half from stem to end using a large knife.
3. Scoop the seeds and most of the stringy bits out of each pumpkin half using a large spoon or ice cream scooper. Lightly season the inside pumpkin halves with salt, if desired. Place cut side down onto a baking sheet lined with parchment paper.
4. Bake for about 45-60 minutes, or until the pumpkin can easily be pierced with a knife in several places and the flesh is starting to pull away from the skin. The larger the pumpkin, the longer it will need to bake in the oven.
5. The pumpkin will be extremely hot once it leaves the oven, so let it cool until it is safe to touch. Once it has cooled, scoop the soft flesh into a blender. Blend for about 3-5 minutes, or until you reach a smooth consistency. Larger pumpkins may need to be blended in multiple batches.



Learn more about We Don't Waste markets and  
volunteer opportunities:  
[WWW.WEDONTWASTE.ORG](http://WWW.WEDONTWASTE.ORG)



# PURÉ DE CALABAZA

TIEMPO DE  
PREPARACION

10 minutes

TIEMPO DE  
COCINAR

45-60 minutes

PORCIONES

6 tazas

COSTO

\$5.00



## INGREDIENTES

4-6 libras de calabaza  
sal marina (opcional)

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 400 grados F.
2. Mientras el horno se precalienta, enjuague la calabaza y séquela. Luego, corte la calabaza por la mitad desde el tallo hasta el final con un cuchillo grande.
3. Retire las semillas y la mayoría de los pedacitos fibrosos de cada mitad de calabaza con una cuchara grande o una cuchara para helado. Sazone ligeramente las mitades de calabaza del interior con sal, si lo desea. Coloque el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Hornee durante unos 45-60 minutos, o hasta que la calabaza se pueda perforar fácilmente con un cuchillo en varios lugares y la carne comience a separarse de la piel. Cuanto más grande sea la calabaza, más tiempo tendrá que hornearse en el horno.
5. La calabaza estará extremadamente caliente una vez que salga del horno, así que deja que se enfríe hasta que sea seguro tocarla. Una vez que se haya enfriado, saque la pulpa suave en una licuadora. Mezcle durante unos 3-5 minutos, o hasta que alcance una consistencia suave. Es posible que sea necesario mezclar las calabazas más grandes en varios lotes.



Obtenga más información sobre los mercados de  
We Don't Waste y las oportunidades de  
voluntariado:

[WWW.WEDONTWASTE.ORG](http://WWW.WEDONTWASTE.ORG)



**WE DON'T WASTE**

# PUMPKIN ALFREDO

## PREP TIME

5 minutes

## COOK TIME

15 minutes

## SERVINGS

4

## COST PER SERVING

\$0.64



## INGREDIENTS

- 12 oz. pasta
- 2 tbsp. olive oil
- 3 garlic cloves, minced
- 3/4 c. pumpkin puree
- 1/2 c. heavy cream
- 1/2 c. finely grated parmesan
- 1/2 tsp. chopped rosemary
- 1/2 tsp. grated nutmeg
- 2 tbsp. chopped parsley
- salt and pepper to taste

## INSTRUCTIONS

1. In a large pot of salted boiling water, cook fettuccine according to package directions until al dente. Drain.
2. In a large skillet, melt butter over medium heat. Add garlic and saute for roughly 1 minute. Stir in rosemary and pumpkin. Add cream and stir until combined, then stir in parmesan and nutmeg. Season with salt and pepper. Simmer for 5 minutes, or until you reach a creamy consistency.
3. Turn off heat and add pasta into the sauce. If desired, garnish with parsley and more parmesan.
4. Serve and enjoy!



Learn more about We Don't Waste markets and  
volunteer opportunities:  
[WWW.WEDONTWASTE.ORG](http://WWW.WEDONTWASTE.ORG)



# CALABAZA ALFREDO

TIEMPO DE  
PREPARACION

5 minutos

TIEMPO DE  
COCINAR

15 minutos

PORCIONES

4

COSTO POR  
PORCION

\$0.64



## INGREDIENTES

- 12 onzas de pasta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 3/4 taza puré de calabaza
- 1/2 taza de crema espesa
- 1/2 taza parmesano finamente rallado
- 1/2 cucharadita romero picado
- 1/2 cucharadita nuez moscada
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta para probar

## INSTRUCCIONES

1. En una olla grande con agua hirviendo con sal, cocine los fettuccine según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente. Fuga.
2. En una sartén grande, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue el ajo y saltee durante aproximadamente 1 minuto. Agregue el romero y la calabaza. Agregue la crema y revuelva hasta que se combinen, luego agregue el queso parmesano y la nuez moscada. Condimentar con sal y pimienta. Cocine a fuego lento durante 5 minutos, o hasta que alcance una consistencia cremosa.
3. Apague el fuego y agregue la pasta a la salsa. Si lo desea, adorne con perejil y más queso parmesano.
4. ¡Servir y disfrutar!



Obtenga más información sobre los mercados de  
We Don't Waste y las oportunidades de  
voluntariado:

[WWW.WEDONTWASTE.ORG](http://WWW.WEDONTWASTE.ORG)

