

Winter Holiday Season

Stage	Preparation
Barrier	General education
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Discuss ways to include vegetables in snacks and meals during the winter holidays
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Veggie Winter Holiday Tree recipe card• Other recipes
Introduction	<p>- I am glad that you said you intend to offer (<i>child's name</i>) vegetables at least 3 times a day. With the holiday season here already (or almost here) and cookies and candies being such a big part of the season, I can see how it might be challenging to get started on offering vegetables more often.</p>
Snacks	<ul style="list-style-type: none">• What kinds of foods (either snacks or meals) are popular in your home during the holiday season? <p><i>Probe about typical snacks and meals.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Let's look at snacks. How might you get (<i>child's name</i>) interested in veggie snacks during the holidays? <p><i>Respond as appropriate to caregiver's comments and give the tips below as needed.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- The first thing is to have vegetable snacks readily available.- Make them attractive (for example, color ranch dressing with a few drops of red or green food coloring to serve as a dip for veggies).- Have (<i>child's name</i>) make a veggie and dip tray with his/her favorite raw veggies. You could make it a really fun and arrange the vegetables as a holiday tree on a plate for the family to share as a snack. <p><i>Provide caregiver with instructions for making a veggie tree.</i></p>

Main holiday dinner

- Now let's talk little about the holiday dinner. What is traditionally served at your family's main holiday dinner?

Comment on vegetables consumed and give praise as appropriate. Continue with the following if necessary.

- Can you think of ways to get more vegetables into the holiday dinner?

Add the following tips as needed:

- Even if you are not the one preparing the main meal, maybe this year you could offer to bring a vegetable side dish.
- Vegetables can be added to dressing used for stuffing or as a side dish.
- Start dinner with a vegetable-based soup or a salad.

Adding veggies to leftovers

- If your home is anything like mine, then the fridge is full of leftovers during the holiday season. But vegetables can enhance leftovers by adding texture, color, flavor, and of course vitamins, minerals and fiber.
- What are some of the ways you've served leftovers in the past?

Add the following tips as needed:

- Add frozen, fresh or canned vegetables to casseroles you make with leftover meats like turkey, chicken or ham.
- If you use leftover meats for cold sandwiches, add some veggie fillers such as, lettuce, cucumber, sprouts, tomatoes, and peppers.
- Or dice up veggies to add to mayo-based salads.
- Use left over cooked veggies as pizza toppings and fillings for omelets and sandwich wraps.

Take-home activity

- Which of the tips we've discussed do you see as doable for you as you think about the holidays and increasing (*child's name*) vegetable offerings?

Offer recipe cards.

Época Navideña

Etapa	Preparación
Obstáculo	Educación general
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Discutir maneras de incluir verduras en las comidas principales y postres durante la época de navidad
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Instrucciones para preparar un árbol navideño de verduras• Tarjeta de receta
Introducción	<p>- Me agrada mucho que usted me haya dicho que le piensa ofrecer a (<i>nombre del niño</i>) verduras por lo menos 3 veces al día. La temporada navideña ya esta aquí o está acercándose y a los niños les encantan las galletas y los dulces los cuales son una gran parte de esta temporada. Me imagino que puede ser muy difícil empezar a incluir verduras en la comida con mas frecuencia.</p>
Meriendas	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué tipo de comidas principales o meriendas son populares en su casa en la temporada navideña?

Mencione las más típicas.

- Vamos a comenzar con las meriendas. ¿Cómo usted cree que (*nombre del niño*) estaría interesado en comer meriendas de verduras durante la época navideña?

Responda según sea apropiado a los comentarios de la persona que cuida al niño y muéstrele los consejos que siguen según sean necesarios.

- Lo primero es tener meriendas de verduras listas y disponibles.
- Haga que se vean atractivas (por ejemplo, puede darle color al aderezo Ranch u otro con colorante vegetal verde o rojo y servirlo como un aderezo para las verduras).
- Haga que (*nombre del niño*) prepare una canasta de verduras y aderezo para sus verduras crudas favoritas. Usted puede hacer que esta actividad sea muy divertida haciendo que el/ella prepare una canasta de verduras para ponerla debajo del árbol de Navidad y compartirlas con toda la familia.

Provéale a la persona que cuida al niño las instrucciones de como hacer la canasta.

Cena principal de Navidad

- Ahora vamos a hablar un poco sobre la cena navideña. ¿Qué es servido tradicionalmente en la cena principal?

Comente sobre las verduras ofrecidas y elógielos según sea apropiado. Continúe con lo siguiente, si es necesario.

- ¿Puede pensar en formas de incluir más verduras en la cena navideña?

Añada las siguientes recomendaciones según sean necesarias

- Aunque usted no esté preparando la cena principal, tal vez este año puede ofrecerse a traer un plato complementario de verduras.
- Las verduras pueden ser añadidas al aderezo usado para el relleno de la carne o como un plato complementario.
- La comida puede ser iniciada con una ensalada o una sopa.

Añadiendo verduras a lo que sobró de la comida

- Si su casa es algo como la mía, su refrigerador está lleno de sobrantes de comida durante la época de Navidad. Pero las verduras pueden mejorar los sobrantes de comida, ya que le añaden textura, color, sabor y por supuesto vitaminas, minerales y fibra.
- ¿Cuáles son algunas formas en las que usted ha servido sobrantes de comida en el pasado?

Añada las siguientes sugerencias según sea necesario

- Usted puede servir tamales con verduras tales como (ensalada, puré de papas o verduras mixtas hervidas) como un plato complementario.
- Usted puede añadir verduras congeladas, frescas o enlatadas a los platos al horno que haga con la sobra de pollo, pavo o jamón.
- Si usted utiliza los sobrantes de carne para preparar emparedados fríos, puede añadirle verduras como lechuga, pepinillo, coles de Bruselas, tomates y pimientos, entre otros.
- También puede cortar las verduras y añadirlos a una ensalada con aderezo a base de mayonesa.
- Si sobran verduras cocidas, estas pueden ser usadas para añadirlas a la pizza, para añadirlas a huevos estrellados o comerlas con tortillas.

Actividad para la casa

- ¿Cuáles de las sugerencias que discutimos cree usted que va a ser más efectiva en añadir mas verduras en la dieta de (*nombre del niño*).

Ofrezca las tarjetas de recetas.



Veggie Winter Holiday Tree

- 1 bottle (8 oz) low fat ranch-style dressing
- 4 cups broccoli florets
- 1 broccoli stem
- 3-4 cups cauliflowererets
- 4-5 cherry tomatoes, quartered
- 1 medium carrot, sliced and cooked slightly to soften

1. Cover the base of a 13x9x2 inch glass dish with dressing (to represent snow on the ground).
2. Arrange broccoli in a tree shape, using the stem as the trunk.
3. Place cauliflowererets around tree. Add tomatoes and carrot slices as ornaments.

Stir leftover veggies together to make a colorful salad. Serves 10



Veggie Winter Holiday Tree

- 1 bottle (8 oz) low fat ranch-style dressing
- 4 cups broccoli florets
- 1 broccoli stem
- 3-4 cups cauliflowererets
- 4-5 cherry tomatoes, quartered
- 1 medium carrot, sliced and cooked slightly to soften

1. Cover the base of a 13x9x2 inch glass dish with dressing (to represent snow on the ground).
2. Arrange broccoli in a tree shape, using the stem as the trunk.
3. Place cauliflowererets around tree. Add tomatoes and carrot slices as ornaments.

Stir leftover veggies together to make a colorful salad. Serves 10



Veggie Winter Holiday Tree

- 1 bottle (8 oz) low fat ranch-style dressing
- 4 cups broccoli florets
- 1 broccoli stem
- 3-4 cups cauliflowererets
- 4-5 cherry tomatoes, quartered
- 1 medium carrot, sliced and cooked slightly to soften

1. Cover the base of a 13x9x2 inch glass dish with dressing (to represent snow on the ground).
2. Arrange broccoli in a tree shape, using the stem as the trunk.
3. Place cauliflowererets around tree. Add tomatoes and carrot slices as ornaments.

Stir leftover veggies together to make a colorful salad. Serves 10



Veggie Winter Holiday Tree

- 1 bottle (8 oz) low fat ranch-style dressing
- 4 cups broccoli florets
- 1 broccoli stem
- 3-4 cups cauliflowererets
- 4-5 cherry tomatoes, quartered
- 1 medium carrot, sliced and cooked slightly to soften

1. Cover the base of a 13x9x2 inch glass dish with dressing (to represent snow on the ground).
2. Arrange broccoli in a tree shape, using the stem as the trunk.
3. Place cauliflowererets around tree. Add tomatoes and carrot slices as ornaments.

Stir leftover veggies together to make a colorful salad. Serves 10



Un árbol navideño de verduras

- | | |
|--|--|
| 1 botella (8 oz) aderezo
Ranch bajo en grasa | 1. Cubra la base de un plato para cocinar de cristal de 13x9x2 pulgadas con el aderezo (para simular suelo cubierto de nieve). |
| 4 tazas de flores (arbolitos) de brócoli | 2. Coloque el brócoli en forma de árbol, usando el tallo como el tronco. |
| 1 tallo de brócoli cocido al vapor | 3. Coloque las flores de coliflor alrededor del árbol. |
| 3-4 tazas de flores (arbolitos) de coliflor | 4. Decore con los tomates y las rebanadas de zanahoria. |
| 4-5 tomates tipo cherry, picados en cuatro | |
| 1 zanahoria mediana, rebanada y cocida levemente suave | |

Los restantes de verduras de otras comidas pueden ser añadidos para crear una ensalada colorida.

Rinde 20 porciones



Un árbol navideño de verduras

- | | |
|--|--|
| 1 botella (8 oz) aderezo
Ranch bajo en grasa | 1. Cubra la base de un plato para cocinar de cristal de 13x9x2 pulgadas con el aderezo (para simular suelo cubierto de nieve). |
| 4 tazas de flores (arbolitos) de brócoli | 2. Coloque el brócoli en forma de árbol, usando el tallo como el tronco. |
| 1 tallo de brócoli cocido al vapor | 3. Coloque las flores de coliflor alrededor del árbol. |
| 3-4 tazas de flores (arbolitos) de coliflor | 4. Decore con los tomates y las rebanadas de zanahoria. |
| 4-5 tomates tipo cherry, picados en cuatro | |
| 1 zanahoria mediana, rebanada y cocida levemente suave | |

Los restantes de verduras de otras comidas pueden ser añadidos para crear una ensalada colorida.

Rinde 20 porciones



Un árbol navideño de verduras

- | | |
|--|--|
| 1 botella (8 oz) aderezo
Ranch bajo en grasa | 1. Cubra la base de un plato para cocinar de cristal de 13x9x2 pulgadas con el aderezo (para simular suelo cubierto de nieve). |
| 4 tazas de flores (arbolitos) de brócoli | 2. Coloque el brócoli en forma de árbol, usando el tallo como el tronco. |
| 1 tallo de brócoli cocido al vapor | 3. Coloque las flores de coliflor alrededor del árbol. |
| 3-4 tazas de flores (arbolitos) de coliflor | 4. Decore con los tomates y las rebanadas de zanahoria. |
| 4-5 tomates tipo cherry, picados en cuatro | |
| 1 zanahoria mediana, rebanada y cocida levemente suave | |

Los restantes de verduras de otras comidas pueden ser añadidos para crear una ensalada colorida.

Rinde 20 porciones



Un árbol navideño de verduras

- | | |
|--|--|
| 1 botella (8 oz) aderezo
Ranch bajo en grasa | 1. Cubra la base de un plato para cocinar de cristal de 13x9x2 pulgadas con el aderezo (para simular suelo cubierto de nieve). |
| 4 tazas de flores (arbolitos) de brócoli | 2. Coloque el brócoli en forma de árbol, usando el tallo como el tronco. |
| 1 tallo de brócoli cocido al vapor | 3. Coloque las flores de coliflor alrededor del árbol. |
| 3-4 tazas de flores (arbolitos) de coliflor | 4. Decore con los tomates y las rebanadas de zanahoria. |
| 4-5 tomates tipo cherry, picados en cuatro | |
| 1 zanahoria mediana, rebanada y cocida levemente suave | |

Los restantes de verduras de otras comidas pueden ser añadidos para crear una ensalada colorida.

Rinde 20 porciones



STUFFING WITH VEGETABLES

1 Tbsp. margarine
 1 pkg. herbed stuffing mix
 2 cups zucchini, broccoli or
 cabbage cut into bite-sized
 pieces
 1 medium onion, chopped
 3 medium carrots, finely
 shredded
 1 cup no added salt
 chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

Makes 8 servings (1 cup each)



STUFFING WITH VEGETABLES

1 Tbsp. margarine
 1 pkg. herbed stuffing mix
 2 cups zucchini, broccoli or
 cabbage cut into bite-sized
 pieces
 1 medium onion, chopped
 3 medium carrots, finely
 shredded
 1 cup no added salt
 chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

Makes 8 servings (1 cup each)



STUFFING WITH VEGETABLES

1 Tbsp. margarine
 1 pkg. herbed stuffing mix
 2 cups zucchini, broccoli or
 cabbage cut into bite-sized
 pieces
 1 medium onion, chopped
 3 medium carrots, finely
 shredded
 1 cup no added salt
 chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

Makes 8 servings (1 cup each)



STUFFING WITH VEGETABLES

1 Tbsp. margarine
 1 pkg. herbed stuffing mix
 2 cups zucchini, broccoli or
 cabbage cut into bite-sized
 pieces
 1 medium onion, chopped
 3 medium carrots, finely
 shredded
 1 cup no added salt
 chicken broth

1. Place margarine in a microwave-safe casserole dish and microwave on high for 20 seconds.
2. Open herbed stuffing mix.
3. Reserve 1 cup stuffing. Combine remaining stuffing mix and all other ingredients with the melted margarine.
4. Pat evenly into the casserole dish.
5. Sprinkle reserved stuffing mix on top.
6. Bake in oven at 350°F for 45 minutes or microwave on high for 20 minutes, turning twice during cooking.

Makes 8 servings (1 cup each)



ESTOFADO CON VERDURAS

- | | |
|---|---|
| 1 cucharada margarina | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado | 2. por 20 segundos. |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Abra la mezcla herbal del estofado. |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente | 4. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida. |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente | 5. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar. |
| 1 taza de caldo de pollo | 6. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado. |
| | 7. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas en high por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

Rinde 8 porciones de una taza



ESTOFADO CON VERDURAS

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada margarina | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto por 20 segundos. |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado | 2. Abra la mezcla herbal del estofado. |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida. |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente | 4. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar. |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente | 5. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado. |
| 1 taza de caldo de pollo | 6. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas a fuego alto por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

Rinde 8 porciones de una taza



ESTOFADO CON VERDURAS

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada margarina | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto por 20 segundos. |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado | 2. Abra la mezcla herbal del estofado. |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida. |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente | 4. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar. |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente | 5. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado. |
| 1 taza de caldo de pollo | 6. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas a fuego alto por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

Rinde 8 porciones de una taza



ESTOFADO CON VERDURAS

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada margarina | 1. Coloque la margarina en un envase de cristal para microondas y déjelo a fuego alto por 20 segundos. |
| 1 paquete de mezcla herbal para estofado | 2. Abra la mezcla herbal del estofado. |
| 2 tazas de zapallo italiano, brócoli o repollo picado en pedazos de bocados | 3. Guarde una taza de la mezcla herbal del estofado. Combine el resto de la mezcla y los demás ingredientes con la margarina derretida. |
| 1 cebolla mediana, cortada finamente | 4. Coloque la mezcla uniformemente en un envase de cristal de cocinar. |
| 3 zanahorias medianas ralladas finamente | 5. Rocíe por encima la mezcla herbal que había guardado. |
| 1 taza de caldo de pollo | 6. Cocine en el horno por 45 min. a 350 °F o cocínelo en el microondas a fuego alto por 20 minutos rotando el plato dos veces durante el procedimiento de cocinarlo. |

Rinde 8 porciones de una taza



BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn
 1 cup sliced mushrooms
 ½ cup thinly sliced red onion
 wedges
 4 slices bacon, cooked crispy and
 crumbled
 2 chopped hard-boiled eggs
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except
 dressing in large bowl. Serve
 with dressing.

Makes 6 servings

Special extra: Prepare salad as
 directed, adding 2 boneless
 skinless chicken breasts, grilled,
 cut into strips.



BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn
 1 cup sliced mushrooms
 ½ cup thinly sliced red onion
 wedges
 4 slices bacon, cooked crispy and
 crumbled
 2 chopped hard-boiled eggs
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except
 dressing in large bowl. Serve
 with dressing.

Makes 6 servings

Special extra: Prepare salad as
 directed, adding 2 boneless
 skinless chicken breasts,
 grilled, cut into strips.



BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn
 1 cup sliced mushrooms
 ½ cup thinly sliced red onion
 wedges
 4 slices bacon, cooked crispy and
 crumbled
 2 chopped hard-boiled eggs
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except
 dressing in large bowl. Serve
 with dressing.

Makes 6 servings

Special extra: Prepare salad as
 directed, adding 2 boneless
 skinless chicken breasts, grilled,
 cut into strips.



BACON SPINACH SALAD

5 cups spinach, washed and torn
 1 cup sliced mushrooms
 ½ cup thinly sliced red onion
 wedges
 4 slices bacon, cooked crispy and
 crumbled
 2 chopped hard-boiled eggs
 1 cup French style dressing

Toss all ingredients except
 dressing in large bowl. Serve
 with dressing.

Makes 6 servings

Special extra: Prepare salad
 as directed, adding 2 boneless
 skinless chicken breasts,
 grilled, cut into strips.



ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada
 1 taza de setas picadas
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado
 2 huevos hervidos (duros) picados
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

Rinde 6 porciones

Súper especial: Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada
 1 taza de setas picadas
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado
 2 huevos hervidos (duros) picados
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

Rinde 6 porciones

Súper especial: Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada
 1 taza de setas picadas
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado
 2 huevos hervidos (duros) picados
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

Rinde 6 porciones

Súper especial: Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



ENSALADA DE TOCINO Y ESPINACA

5 tazas de espinaca, lavada y picada
 1 taza de setas picadas
 ½ taza de cebolla roja picada en finas rodajas
 4 pedazos de tocino cocido, crujiente y granulado
 2 huevos hervidos (duros) picados
 1 taza de aderezo Francés (o de su aderezo favorito)

Mezcle todos los ingredientes excepto el aderezo en un envase grande. Sirva con el aderezo aparte.

Rinde 6 porciones

Súper especial: Prepare según indicado añadiendo dos pedazos de pechuga de pollo deshuesada cocida a la plancha y cortada en tiras largas.



BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil
½ cup diced onion
¾ cup diced carrots
4 cups peeled and cubed
butternut squash
3 cups vegetable stock
Salt and pepper to taste
Ground nutmeg to taste
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot. Pour in vegetable stock, and season with salt, pepper, and nutmeg. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. In a blender or food processor, puree the soup mixture until smooth.
4. Return mixture to the pot, and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

Makes 4 servings



BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil
½ cup diced onion
¾ cup diced carrots
4 cups peeled and cubed
butternut squash
3 cups vegetable stock
Salt and pepper to taste
Ground nutmeg to taste
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot. Pour in vegetable stock, and season with salt, pepper, and nutmeg. Bring to a boil, reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. In a blender or food processor, puree the soup mixture until smooth.
4. Return mixture to the pot, and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

Makes 4 servings



BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil
½ cup diced onion
¾ cup diced carrots
4 cups peeled and cubed
butternut squash
3 cups vegetable stock
Salt and pepper to taste
Ground nutmeg to taste
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot add the stock, salt, pepper, and nutmeg and bring to a boil. Reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. Puree the soup mixture in a blender until smooth.
4. Return mixture to the pot and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

Makes 4 servings



BUTTERNUT SQUASH BISQUE

2 Tbsp. canola oil
½ cup diced onion
¾ cup diced carrots
4 cups peeled and cubed
butternut squash
3 cups vegetable stock
Salt and pepper to taste
Ground nutmeg to taste
½ cup half & half-*optional*

1. Cook the onion in the oil until tender.
2. Place the carrots and squash into the pot add the stock, salt, pepper, and nutmeg and bring to a boil. Reduce heat, and simmer until vegetables are tender.
3. Puree the soup mixture in a blender until smooth.
4. Return mixture to the pot and stir in half & half (if desired). Heat through, but do not boil.
5. Serve warm with a dash of nutmeg.

Makes 4 servings



PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo
 Sal y pimienta a gusto
 Nuez moscada en polvo a gusto
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

Rinde 4 porciones

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.



PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo
 Sal y pimienta a gusto
 Nuez moscada en polvo a gusto
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

Rinde 4 porciones

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.



PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo
 Sal y pimienta a gusto.
 Nuez moscada en polvo a gusto
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

Rinde 4 porciones

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.



PURÉ DE CAMOTE Y MANTEQUILLA

2 cucharadas aceite de canola
 ½ taza de cebolla picada en cuadrillos
 ¾ taza de zanahoria picada en cuadrillos
 4 tazas de camote butternut pelado y picado en cuadrillos
 3 tazas de caldo de verduras o de pollo
 Sal y pimienta a gusto
 Nuez moscada en polvo a gusto
 ½ taza de crema (half & half) - *opcional*

Rinde 4 porciones

1. Cocine y sofría la cebolla en el aceite hasta que este tierna.
2. Coloque las zanahorias y el camote en la olla. Vierta el caldo de verduras y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Déjelo hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque la mezcla en una licuadora o procesadora de alimentos. Hágala un puré suave.
4. Coloque la mezcla a la olla nuevamente, añada la crema (half & half, si lo desea). Caliente la mezcla sin permitir que hierva.
5. Sirva caliente con una pizca de nuez moscada.