

Calabaza Bellota



La calabaza bellota es un tipo de calabaza de invierno que recibe su nombre debido a su forma similar a la de una bellota.

Utilizado en:

Sopas, cazuelas o acompañantes

¿A qué sabe?

La calabaza bellota tiene un sabor dulce, a nuez y mantecoso. Al cocinarse, su textura se vuelve cremosa y tierna.

¿Cómo la guardo, la conservo y la congelo?

Guarde en un lugar fresco y seco, alejado de la luz solar, y utilícelo preferiblemente dentro de un mes. Si se corta con antelación, envuélvalo o colóquelo en un recipiente y refrigérelo hasta por cinco días.

Para congelar: empaque los cubos, trozos o pulpa de calabaza cocida en recipientes o bolsas aptas para la nevera, etiquételos y féchelos, y utilícelos en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo la preparo?

1. Lave y refriegue bien para eliminar cualquier suciedad.
2. Pinche la calabaza con un tenedor y caliéntela en el microondas durante 2 o 3 minutos para que sea más fácil de preparar.
3. Corte el tallo—haga un corte justo debajo de él en lugar de atravesarlo.
4. Corte la calabaza por la mitad a lo largo y vacíe el interior. Las semillas se pueden lavar y tostar. La piel se vuelve tierna al cocinarla y se puede consumir, así que no es necesario pelarla antes de cocinarla.
5. Prepare según la receta: en mitades, cubos, dados o rodajas finas.



¿Cómo la cocino?

Microondas: Sazone la calabaza a su gusto. Coloque las mitades con el corte hacia abajo en un recipiente apto para microondas. Agregue dos cucharadas de agua y caliéntela a alta potencia por 6 a 8 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna y se pueda pinchar fácilmente con un tenedor.

Horno: Precaliente el horno a 375 °F. Coloque las mitades de calabaza con el corte hacia arriba en un recipiente o sartén apta para horno. Rocíe con aceite de oliva, untándolo por toda la superficie, luego sazone al gusto y hornee durante 45-60 minutos. La calabaza debe estar caramelizada y poder pincharse fácilmente con un tenedor.

Ideas para sazonar: Dulce: jarabe de arce, azúcar morena, canela, miel, nuez moscada o jugo de naranja. Salado: sal, pimienta, queso parmesano, perejil, ajo, paprika o romero.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!



SNAPedNewYork



snapedny



SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Calabaza Bellota de SNAP-Ed NY:



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.