SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

Calabaza

La calabaza "Butternut" es un tipo de calabaza de invierno que es una gran fuente de Vitaminas A y C. La piel y la pulpa son más duras que las de la calabaza de verano. Se puede sustituir por otras variedades de calabaza de invierno en las recetas.

Utilizado en:

Sopas, acompañantes, pastas, ensaladas o postres.

¿A qué saben?

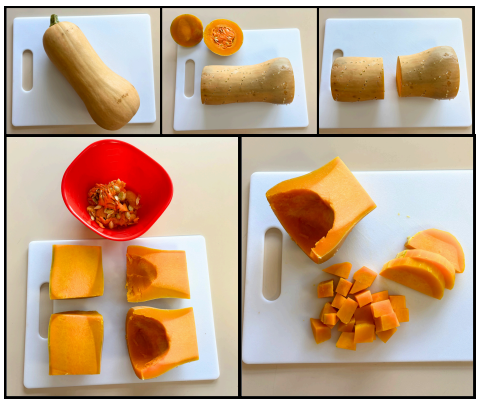
La calabaza tiene un sutil sabor dulce y a nuez.

¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Antes de usarla, guárdela en un lugar fresco, seco y oscuro. Para guardar: envuelva la calabaza cocida y refrigérela hasta 1 semana. Para congelar: Guarde la calabaza cocida en recipientes o bolsas aptas para el congelador, etiquételas con la fecha y utilícelas en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

1. Enjuague la calabaza con agua corriente.
2. Para cortarlas y pelarlas más fácilmente, haga agujeros con un tenedor antes de meterlas en el microondas u hornearlas durante unos minutos para ablandarlas.
3. Corte los extremos superiores e inferiores. Corte por la mitad para separar el extremo más fino del más redondo. Coloque el extremo redondo con la parte cortada hacia arriba y vuelva a cortar por la mitad de arriba hacia abajo.
4. Saque las semillas con una cuchara, igual que haría con una calabaza o un melón. Quite la piel y corte según la receta.



¿Cómo las cocino?

Microondas: Coloque la calabaza con su piel y el corte hacia abajo en un recipiente apto para microondas con 1-2 cucharadas de agua. Cocine a temperatura alta hasta que estén tiernas, revisando cada cuantos minutos. El tiempo puede variar. Sírvala con piel o sacando la pulpa, sazone al gusto.

Horno: Para un sabor "asado", hornee a 400°F, unte la calabaza con un poco de aceite vegetal, condimentos (opcional) y cocine sin tapar. Para una textura "al vapor", hornee a 350°F con ½ taza de agua en la olla y cubra con papel aluminio. Revisela después de unos 45 minutos. Las calabazas más grandes pueden tardar más en cocinarse.

Ideas para sazonar: Dulce: pruebe con canela, nuez moscada, pimienta de Jamaica, jengibre, jarabe de arce, en lugar de agua utilice jugo o sidra de manzana. Salado: ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, orégano o perejil.

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 Butternut de SNAP-Ed NY:

Crema de Macarrones y Queso

Calabaza Asada Festiva

Sopa de Calabaza Butternut y Manzana

SCAN Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.

SCAN 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.