

Calabaza



Las calabazas son un tipo de calabaza de invierno. Las calabazas para tortas se cultivan específicamente para cocinar. Son una gran fuente de vitaminas Z y C, además de potasio y fibra.

Utilizado en:

Sopas, pastas, pancakes, muffins o postres.

¿A qué saben?

La calabaza tiene un sabor ligeramente dulce y terroso. Se puede usar tanto en platos dulces como salados. La calabaza cocida tiene una textura suave y cremosa.

¿Cómo las guardo, las conservo y las congelo?

Antes de usar, guárdela en un lugar fresco, seco y oscuro. La calabaza se puede conservar durante unos meses. Una vez cortada, puede envolverse y guardarse en el refrigerador por una semana. Para congelar: empaque la calabaza cocida en recipientes o bolsas aptos para la nevera, etiquételos con la fecha y utilícelos en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

1. Lave y refriegue la calabaza con agua para eliminar la suciedad.
2. Corte la calabaza por la mitad desde los extremos del tallo y vacíe el interior.
3. Ase o hierva hasta que esté tierno y luego agréguela a la receta.

¿Cómo las cocino?

Horno: Corte la calabaza en los trozos deseados, boca abajo, en una bandeja para hornear y colóquela en un horno precalentado a 350 °F por 1 o 2 horas o hasta que esté tierna. Déjela enfriar y luego retire la pulpa.

Microondas: Coloque la calabaza (con la piel) con el lado cortado hacia abajo en un recipiente apto para microondas con 1 o 2 cucharadas de agua. Cocine a alta potencia hasta que esté tierna, revisando cada pocos minutos. El tiempo puede variar. Sírvala con piel o extraiga la pulpa y sazónela al gusto.

Ideas para sazonar: Dulce: canela, nuez moscada, pimienta de Jamaica, jengibre, jarabe de arce o, en lugar de agua, use jugo de manzana 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**

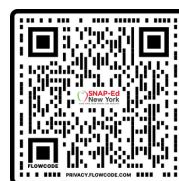
 **SNAPedNY**

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

Recetas con Calabaza de SNAP-Ed NY:



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



SCAN Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

