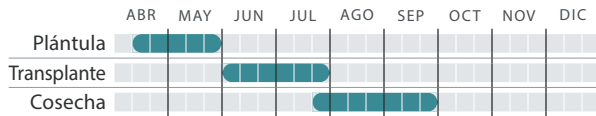


## Todo sobre calabazas de verano

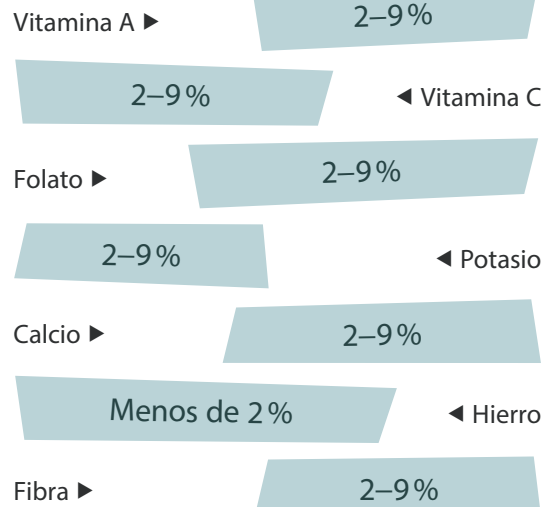
### Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

### Nutrientes poderosos

La calabaza de verano contiene nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).



ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);  
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

### ¿Sabía qué?

- \* ¡El tamaño no lo es todo! Las calabacitas más sabrosas son las de tamaño pequeño o mediano.
- \* Las calabacitas vienen en diferentes formas y tamaños. ¡Algunas incluso son redondas!
- \* ¡La calabacita más larga registrada fue de 8 pies 3.3 pulgadas de largo! Y la más grande pesaba más de 64 libras.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en [wasnap-ed.org/FFF](http://wasnap-ed.org/FFF).

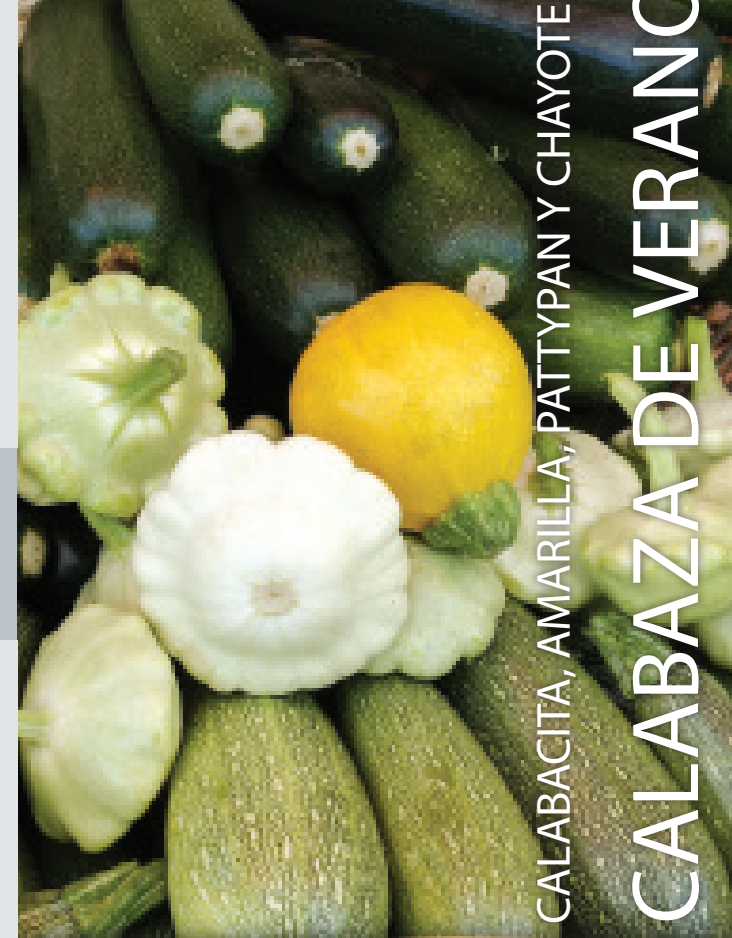


Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.


Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. October 14, 2021



CALABACITA, AMARILLA, PATTYPAN Y CHAYOTE  
CALABAZA DE VERANO





## Cómo elegir y preparar calabaza de verano

- ☞ Elija calabazas que estén crujientes, sin manchas blandas o piel arrugada y que sean pequeñas (a menos que planee rellenarlas).
- ☞ Media libra rinde aproximadamente 1½ tazas de calabaza en rodajas o rallada (aproximadamente 2 porciones).
- ☞ Guarde las calabazas en el refrigerador. Son mejores si se usan dentro de una semana.
- ☞ Lave bien la piel. No pele, solo corte los extremos para quitar el tallo duro.
- ☞ Cocinar al vapor es una forma fácil de cocinar calabaza de verano. Coloque las rodajas en una olla con una pequeña cantidad de agua y cocine de 5 a 8 minutos.
- ☞ ¡La calabaza de verano también se puede comer cruda! Simplemente córtela en rodajas y agréguela a las ensaladas o como parte de un plato de verduras frías.

## Cazuela de calabaza con queso

Rinde 2-3 porciones

- 1½ tazas de calabaza de verano picada
- ½ taza de migajas de galleta
- ½ taza de queso rallado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 huevo, batido

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
- 3 Coloque en una fuente para hornear engrasada, cubra y hornee durante 35 a 40 minutos, o hasta que esté listo.
- 4 Deje enfriar por 5 minutos; el queso puede estar caliente.

## Pan de calabaza

Rinde 1 pan

- 1½ tazas de harina
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1½ tazas de calabaza de verano rallada
- 2 huevos, bien batidos
- ¾ de taza de azúcar
- ½ taza de aceite
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 Mezcle harina, canela, polvo de hornear y bicarbonato.
- 3 En otro tazón combine huevos, azúcar, aceite y vainilla. Bata hasta que quede esponjoso, de 2 a 3 minutos.
- 4 Agregue la calabaza a la mezcla de huevo. Revuelva.
- 5 Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcle hasta que apenas se humedezca.
- 6 Agregue a un molde de pan engrasado. Hornee 40 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

## Pasta Primavera

Rinde 3 porciones

- 12 onzas de pasta integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, en rodajas finas
- 2 zanahorias, peladas
- 1 calabacita mediana
- 1 calabaza amarilla mediana
- 1 pimiento dulce
- ½ cebolla, en rodajas finas
- 1 tomate grande, en cubitos (opcional)
- 1½ cda. de hierbas italianas secas
- ½ taza de queso parmesano rallado

- 1 Cocine la pasta según el paquete. Escorra, reserve.
- 2 Corte las zanahorias, la calabacita, la calabaza y el pimiento dulce en tiras finas, reserve.
- 3 Caliente un sartén grande antiadherente a fuego MEDIO; agregue el aceite y el ajo. Cocine de 1 a 2 minutos, o hasta que el ajo esté suave, pero no dorado.
- 4 Agregue verduras y hierbas secas. Revuelva y continúe cocinando a fuego MEDIO-ALTO por 4 a 5 minutos.
- 5 Combine la pasta y las verduras en un tazón grande. Espolvoree con queso y mezcle bien. Sirva de inmediato.