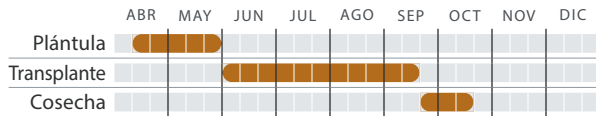


Todo sobre calabazas de invierno

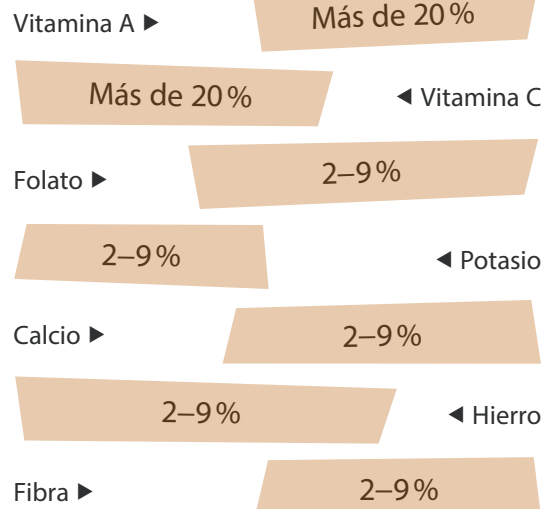
Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Las calabazas de invierno contienen nutrientes clave que benefician su salud. ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).



¿Sabía qué?

- * La calabaza es una de las "tres hermanas" tradicionalmente plantadas juntas con el maíz y los frijoles por los nativos americanos.
- * Las variedades populares incluyen las calabaza tipo "pumpkin", tipo "butternut", bellota y espagueti.
- * El centro tiene semillas que generalmente se quitan antes de cocinar. Las semillas se pueden rostar en el horno y comer como bocadillo.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en 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 15, 2021



BELLOTA, BUTTERCUP, BUTTERNUT,
DELICATA, HUBBARD, PUMPKIN Y
ESPAGUETI
CALABAZA DE INVIERNO





Cómo elegir y preparar calabaza de invierno

- ❧ Elija calabazas firmes, de buena forma que sean pesadas para su tamaño y tengan una piel dura.
- ❧ Evite las calabazas que tengan manchas hundidas, blandas o con moho.
- ❧ Guárdelas en un lugar fresco y seco. La calabaza de invierno se conservará durante varios meses si se almacena correctamente.
- ❧ Para hornear, lave la calabaza y córtela por la mitad o en cuartos según el tamaño. Saque las semillas con una cuchara. Colóquela con el lado cortado hacia abajo en una fuente para hornear y hornee a 375°F por aproximadamente 40 a 50 minutos.



- ❧ Para hervir o cocer al vapor, lave y corte en trozos más pequeños. Pele y quite las semillas. Hierva o cocine al vapor en una pequeña cantidad de agua por 25 a 35 minutos, o hasta que esté tierno.

Calabaza rellena

Rinde 4-6 porciones

- 1 calabaza de invierno
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- ½ cucharadita de salvia seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 3 cucharadas de aceite
- ½ taza de apio picado
- 1 taza de pan rallado
- ½ taza de queso rallado

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 Corte la calabaza por la mitad y quite las semillas. Reserve.
- 3 Caliente el aceite en un sartén a fuego lento. Agregue cebolla, ajo, hierbas y apio, revuelva hasta que la cebolla esté suave.
- 4 Agregue el pan rallado. Cocine de 5 a 10 minutos.
- 5 Retire del fuego y agregue el queso.
- 6 Agregue la mezcla a las mitades de calabaza. Coloque en una cacerola: tape y hornee de 40 a 50 minutos.

Pan de calabaza

Rinde 1 pan

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite
- ¾ de taza de puré de calabaza tipo "pumpkin" u otra calabaza de invierno
- 2 huevos
- 1½ tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 En un tazón grande, bata el azúcar, el aceite, la calabaza y los huevos.
- 3 En un tazón mediano, mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la canela.
- 4 Agregue la mezcla de harina a la mezcla de calabaza, revolviendo solo hasta que esté húmedo. Agregue la masa a un molde para pan engrasado de 9×5 pulgadas.
- 5 Hornee por 1 hora o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

Sofrito de calabaza y chile

Rinde 10 porciones

- 1½ a 2 libras de calabaza tipo "butternut" o delicata
- 1½ cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 latas (de 4 oz) de chiles verdes picados
- 1 taza de queso rallado

- 1 Pele la calabaza y quite las semillas; corte en cubos de 1/2".
- 2 En un sartén grande, caliente el aceite a fuego MEDIO. Agregue las cebollas y cocine, revolviendo por unos 3 minutos. Agregue la calabaza, la sal y el chile en polvo.
- 3 Tape y cocine, revolviendo ocasionalmente, unos 10 a 12 minutos. Agregue los chiles y cocine unos 3 minutos.
- 4 Cubra con queso y tape hasta que se derrita. Sirva caliente.