



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Calabaza tipo “Pumpkin”

Calabaza tipo “Pumpkin” Enlatada

- La calabaza tipo “pumpkin” enlatada es conveniente y disponible todo el año.
- La calabaza enlatada sin abrir es segura para comer hasta 5 años después de la fecha “usar antes de” o “mejor antes de” si la lata no tiene abolladuras, oxidación ni hinchazón.
- Una vez abierta, la calabaza tipo “pumpkin” enlatada se puede guardar en el refrigerador por 3 a 4 días.



La calabaza tipo “pumpkin” es una fuente excelente de vitaminas A y C, potasio y fibra.



Winter Luxury



Baby Boo



Jack Be Little



Fairytale



New England Pie



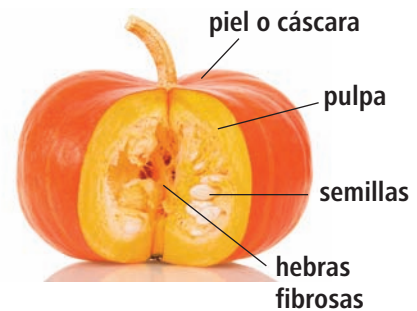
Baby Pam



Compre y Ahorre

- ☀ Las calabazas tipo “pumpkin” son un tipo de calabaza de invierno que están disponibles en octubre y noviembre.
- ☀ Las calabazas cultivadas para cocinar se conocen como calabazas para pay y por general pesan de 2 a 10 libras. Su pulpa hace un puré suave y colorido.
- ☀ Elija calabazas para pay que sean firmes y pesadas para su tamaño, sin grietas ni puntos blandos.
- ☀ Cada libra de calabaza tipo “pumpkin” sin cortar proporcionará de 1 a 1½ tazas de puré cocido.
- ☀ Las semillas se pueden secar y guardar para cultivar calabazas tipo “pumpkin” el próximo año.

Las partes de una calabaza



Almacene Bien Desperdicie Menos



- Guarde las calabazas tipo “pumpkin” enteras en un lugar fresco, oscuro y seco hasta por 3 meses.
- Lave las calabazas tipo “pumpkin” con agua de la llave antes de cortarlas o cocinarlas. Una vez cortada, envuelva bien y guárdela en el refrigerador hasta por 1 semana.

- Congele la calabaza cocida o enlatada sin usar para usarla más tarde. Empaque en contenedores herméticos y use dentro de 1 año.
- Tueste las semillas de cualquier tipo de calabaza.

Las calabazas tipo “pumpkin” cultivadas para esculpir suelen ser grandes y tienen una pared de pulpa más delgada que se puede cocinar, pero la textura y el sabor no son agradables.

Disfrute la Calabaza tipo "Pumpkin"

Galletas de Calabaza para el Desayuno

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de calabaza tipo "pumpkin" (1 3/4 tazas)
- 1 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 1/2 tazas de harina blanca
- 1 1/4 tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de pasas u otra fruta seca
- 1 taza de nueces picadas, de cualquier tipo

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En un tazón grande, mezcle la calabaza tipo "pumpkin," el azúcar morena, los huevos y el aceite. Mezcle bien hasta que quede suave.
3. En otro tazón, revuelva las harinas, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada, el jengibre molido y la sal. Añada a la mezcla de la calabaza tipo "pumpkin" y mezcle bien.
4. Mezcle las pasas y las nueces.
5. Ponga la masa con una cuchara en una bandeja para hornear engrasada, a una distancia de 1 pulgada entre sí.
6. Aplane suavemente cada galleta con el dorso de una cuchara.
7. Hornee por 10 a 12 minutos hasta que la parte superior de cada galleta esté seca y empiece a dorarse.

Rinde 48 galletas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 10 a 12 minutos por cada bandeja para hornear



Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas que utilizan la calabaza tipo "pumpkin."

Chili con Pavo y Calabaza

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 libra de carne molida de pavo (15% de grasa)
- 2/3 de taza de cebolla picada
- 1/2 taza de chile campana picado
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles "kidney," escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de calabaza tipo "pumpkin" (1 3/4 tazas)
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 2 tazas de caldo bajo en sodio
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 paquete (1.25 onzas) de condimento para tacos

Preparación:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego mediano; añada el pavo, la cebolla, el chile campana y el ajo.
2. Cocine y revuelva, deshaciendo la carne molida de pavo hasta que esté dorada y las verduras estén suaves.
3. Mezcle los frijoles, la calabaza tipo "pumpkin," los tomates, el caldo, el azúcar morena y el condimento.
4. Deje que hierva, luego baje a fuego lento. Cubra y cocine a fuego lento por 1 hora, revolviendo ocasionalmente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 10 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 1 1/2 horas



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- juntar los ingredientes y las herramientas para cocinar.
- medir y mezclar ingredientes.
- poner galletas en una bandeja para hornear engrasada y aplanar antes de hornear.