



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Disfrute las Calabazas de Invierno

¡Pruebe estas formas sencillas de servir las calabazas!

Machaque la parte de adentro de la calabaza ya cocida. Agregue un poco de mantequilla, fruta seca y nueces.

Rellene las calabazas ya cocinadas; como la bellota (acorn) o butternut con salsa de arándanos en lata (Cranberry Sauce), arroz integral o con una mezcla de carne de res molida cocinada.

Haga un “espagueti” con calabaza de espaguetis (spaghetti squash)! Use un tenedor para separar la parte carnosa de adentro de la calabaza ya cocinada y hacer tipo hebras. Sirva con pasta de tomate y queso rallado.

Tipos de Calabaza de Invierno Más Comunes



Los Niños Pueden...

- ✿ escoger las calabazas de invierno en el supermercado.
- ✿ ayudar a lavar la Calabaza tipo Butternut (Butternut Squash) para preparar un Sofrito de Calabaza y Chile (receta al reverso).

Mantente Conectado



Maneras fáciles de preparar y cocinar las calabazas de invierno

Al horno:

1. Precaliente el horno a 350 ó 400 grados F.
2. Lave las calabazas.
3. Corte las calabazas a la mitad o pedazos pequeños. ¿Está muy dura para cortar? Agujeree la calabaza y póngala entera en el microonda de 2 a 4 minutos para que le sea más fácil cortarla.
4. Saque las semillas
5. Coloque las calabazas en un recipiente para hornear. Las piezas en mitad colóquelas boca abajo y las partes pequeñas póngalos mirando hacia arriba.
6. Hornee de 30 a 60 minutos o hasta que estén tiernas. Las partes que cortaron más pequeñas requieren menos tiempo.



Microondas:

1. Siga los pasos 2 al 4 de las instrucciones de arriba.
2. Ponga las piezas de calabazas mirando hacia arriba en un recipiente seguro para usar en el microondas y cúbralos con su tapa o una toalla de papel.
3. Cocínelas en el microondas de 5 a 12 minutos o hasta que estén tiernas. Pare el microondas y revise si ya están cocidas. Las partes que cortaron más pequeñas requieren menos tiempo.

Lista de Héroe de Alimentos

- Deje que sus niños escojan las calabazas de invierno en el supermercado.
- Cocine una calabaza de Invierno.
- _____



FoodHero.org/es





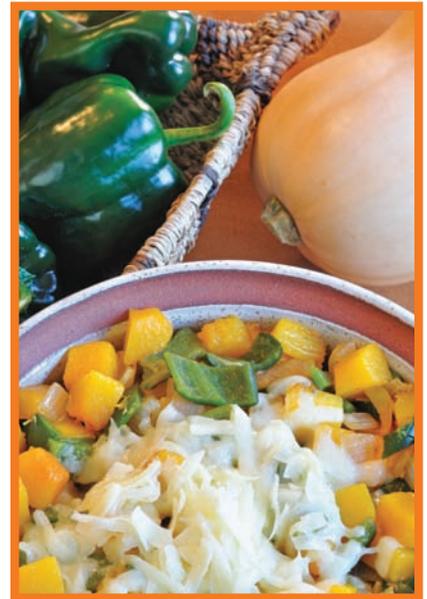
Sofrito de Calabaza y Chile



Ingredientes

- 1 **calabaza (zapallo) tipo butternut** mediana (aproximadamente 1 1/2 a 2 libras)
- 1 libra de **chile poblano verde** frescos (aproximadamente 4 chiles) o 1 taza de chile poblano enlatado, picado
- 1 1/2 cucharada de **aceite vegetal o de oliva**
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1 cucharadita de **sal**
- 1/2 cucharadita de **chile en polvo**
- 1 taza de **queso** rallado (pruebe queso tipo “Monterey Jack”)

Porciones: 2/3 taza
Tiempo de preparación:
30 minutos



Preparación

1. Pele la calabaza, córtela por la mitad y quite las semillas. Corte la calabaza en pedacitos de 1/2 pulgada cada uno.
2. Prepare los chiles frescos asándolos la llama de una hornilla en una estufa de gas o asándolos en el horno. Dele vuelta a los chiles con frecuencia hasta que todos los lados estén asados y medio quemados, aproximadamente de 7 a 10 minutos.
3. Cuando estén listos, ponga los chiles en una bolsa plástica y deje que se enfríen alrededor de 15 minutos. Quite los tallos y las semillas y luego corte los chiles en pedacitos.
4. Caliente el aceite a fuego medio. Añada las cebollas y cocínelas, revolviendo por aproximadamente 3 minutos. Añada la calabaza, la sal y el chile en polvo. Cubra y deje que se cocine, revolviendo ocasionalmente por unos 10 a 12 minutos.
5. Agregue los chiles cortados, revuelva y cocine por alrededor de 3 minutos.
6. Rocíe con queso y cubra hasta que el queso se derrita, alrededor de 2 minutos.
7. Sirva caliente.
8. Refrigere lo que le sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 2/3 de taza (111g)	
Porciones por Envase 10	
Cantidad Por Porción	
Calorías 80	Calorías de Grasa 25
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5 %
Grasa Saturada 0.5g	3 %
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 330mg	14 %
Carbohidratos Total 11g	4 %
Fibra Dietética 2g	8 %
Azúcares 3g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 150% • Vitamina C 100%	
Calcio 8%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,300mg 2,300mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4	

For more Recipes and Tips on eating well for less, visit www.foodhero.org

© 2013 Oregon State University. OSU Extension Service cooperating. OSU Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. OSU Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

This material was funded in part by the Supplemental Nutrition Assistance Program of USDA. SNAP puts healthy food within reach - call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.