



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Calabaza de Invierno

Comprar y Ahorrar

- ☼ Seleccione calabazas que sean firmes y pesadas por su tamaño con la piel pálida. Evite la calabaza con puntos blandos o rajaduras en la piel.
- ☼ La calabaza de invierno usualmente está disponible todo el año pero puede ser más barato y saber mejor en el otoño y el invierno.
- ☼ La calabaza de invierno enlatada está disponible todo el año y puede ser la mejor compra si solo necesita una cantidad pequeña. Algunas calabazas están disponibles en forma congelada.

La mayoría de las variedades de calabaza de invierno se pueden utilizar en cualquier receta o platillo

La calabaza de invierno es una fuente excelente de la vitamina A y también aporta muchos minerales.



1 libra de calabaza hace aproximadamente 2 tazas de piezas cocidas o 1 1/2 tazas de puré

Variedades de Calabaza de Invierno



Bellota – más pequeñas y en forma de bellota con la piel de un color verde oscuro y bordes.

Tipo Butternut – larga y en la forma de pera con una piel lisa de color beige que se puede pelar o cortar más fácilmente.



Calabaza Grande – esta variedad es redonda, pequeña a muy grande, anaranjada o blanca.



Espagueti – ovalada con la piel amarillenta y pálida. La pulpa cocida se separa en filamentos parecidos a los espaguetis.



Hubbard – larga con una piel gruesa con verrugas que es de un color verde oscuro, gris o azul. A veces se venden en piezas cortadas en la tienda. La pulpa tiene una textura suave.



Delicata – larga y cilíndrica con la piel verde con rayas pálidas; de piel delgada, la cual es más fácil de cortar.



Almacena Bien Desperdicia Menos

- Guarde la calabaza entera en un lugar fresco, oscuro y seco. Si no se han cortado, algunas variedades pueden durar hasta 3 meses.
- Enjuague la calabaza bajo agua corriente antes de pelar o cortar. Una vez cortada, envuelva herméticamente en envoltura de plástico transparente o selle en una

bolsa; guarde en el refrigerador por hasta 1 semana.

- Se puede congelar la calabaza cocida para usar después en platillos principales, sopas, chili o alimentos cocidos. Ponga cantidades del tamaño de una comida en bolsas para el congelador o recipientes. Use dentro de 1 año.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2019 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Como Cocinar con la Calabaza de Invierno

Como Cocinar la Calabaza de Invierno

La mayoría de las calabazas de invierno tienen una piel dura y fuerte. Es más fácil cocinarlas con la piel intacta.

1 Lave la piel y corte la calabaza a la mitad a lo largo o en aros de una pulgada. Si la calabaza es demasiado dura para cortar, cocine en el microondas u hornee por unos minutos hasta que esté caliente al tacto y lo suficiente suave para cortar.

2 Quite las semillas y las fibras fibrosas con una cuchara. ¡Guarde las semillas para tostarlas luego! Cubra y refrigere las semillas por hasta 1 día.

3 Cocine la calabaza. La carne de la calabaza se debe poder perforar fácilmente cuando esté completamente cocida.

Horno de microondas (tiempo de cocción más corto). Ponga el lado cortado de la calabaza hacia abajo en un plato a prueba de microondas con 1 a 2 cucharadas de agua. Cocine en alto, y pruebe el punto de cocción cada pocos minutos. El tiempo de cocción depende de la cantidad de calabaza y la potencia del microondas.

Hornee a 350 a 425 grados F. Forre un molde para hornear con papel de aluminio para una limpieza más fácil. Para un sabor "asado", frote la calabaza con un poquito de aceite vegetal y hornee sin tapar. Para una textura "al vapor", añada ½ taza de agua al molde y cubra con papel de aluminio. Pruebe el punto de cocción después de aproximadamente 45 minutos. Las calabazas grandes pueden tardar más tiempo en cocinar.

4 Sazone la calabaza cocida con sus especias favoritas. Para un sabor "dulce", pruebe canela, nuez moscada, pimienta de Jamaica o jengibre. Para un sabor "salado", utilice ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, perejil u orégano.

5 Refrigere o congele lo que sobre.

Cubrir la Calabaza Espagueti

con la imaginación. Pruebe salsa de tomate, queso parmesano y champiñones, verduras salteadas o chili.

¡Los Niños Pueden!

Los niños pueden ayudar a Asar las Semillas de Calabaza:

- Enjuague las semillas en un colador bajo agua caliente.
- Separe las semillas de las fibras fibrosas.

Ase las Semillas en el Microondas o el Horno
Cocine en el horno de microondas en un plato a prueba del microondas cubierto hasta que las semillas estén crujientes, revolviendo ocasionalmente.

Hornee en el horno en un recipiente para hornear tapado o en una bandeja para hornear:

- 250 grados para un asado más lento
- Temperatura más alta (400 grados F) para una cocción más rápida
- Preste especial atención para evitar quemarla

Calabaza Glaseada

Ingredientes:

Aceite vegetal en aerosol

2 libras de **calabaza de invierno** (pruebe bellota, tipo butternut, delicata u otras)

3 cucharadas de **azúcar morena**

¼ de cucharadita de **sal y pimienta**

Preparación:

1. Caliente el horno a 400 grados. Forre una bandeja para hornear con bordes con papel de aluminio. Rocíe el papel de aluminio ligeramente con aceite vegetal en aerosol.
2. Lave la calabaza, corte a la mitad y saque las semillas. Corte en rodajas de un grosor de 1 pulgada y coloque en la bandeja para hornear.
3. En un tazón pequeño, combine el azúcar morena, la sal y la pimienta. Espolvoree la calabaza con la mitad de la mezcla de condimentos.
4. Hornee hasta que el azúcar haya derretido, aproximadamente 4 a 6 minutos. Retire la bandeja para hornear del horno y voltee las rebanadas de calabaza. Espolvoree la mezcla de condimentos restante sobre la calabaza y regrese al horno. Cocine hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 15 a 20 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Visite FoodHero.org/es para recetas de calabazas fáciles y deliciosas