

# CALABAZA DE INVIERNO

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

La palabra 'Squash' (calabaza) debe su nombre a la palabra nativo americana del *Narragansett*, 'askutasquash' que significa 'para comer cruda o sin cocinar'

La pulpa de la calabaza tipo "Spaghetti" se separa en tiras cuando se cocina y por lo tanto, ¡se puede usar en lugar de pasta!



## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA CALABAZA DE INVIERNO:

- ~ La calabaza de invierno es una fuente inagotable de vitaminas y minerales. Tiene vitaminas A y C, fibra, potasio, magnesio y muchas otras vitaminas y minerales esenciales.
- ~ Los colores intensos anaranjado o amarillo de las calabazas de invierno, se los da un pigmento llamado carotenoides. El carotenoides se convierte en vitamina A en el cuerpo.
- ~ La vitamina A mantiene los ojos y la piel saludables. También le ayuda al cuerpo a combatir infecciones.

La calabaza tipo *Sweet Meat* es una siembra tradicional del noroeste, cultivada por una familia de Oregón desde hace 100 años. ¡Se dice que con este tipo de calabaza, se hace el mejor pastel de calabaza del mundo!



Lo mismo que las semillas de la calabaza tipo *Pumpkin*, las semillas de todas las calabazas de invierno se pueden tostar y comer. ¡Como merienda son estupendas!



La calabaza de invierno no se cultiva ni se cosecha en el invierno, sino que su cáscara es tan gruesa que se puede almacenar durante los meses de invierno.



La calabaza de invierno se encuentra en diferentes colores. Puede ser verde pálida, blanca, terracota, amarilla pálida, verde oscura e inclusive azul.



OREGON  
HARVEST  
for  
SCHOOLS