



Información Básica de la Calabaza de Verano

Compra\$ y Ahorro\$

✿ Aunque la calabaza de verano está disponible todo el año, de julio a agosto es la temporada alta cuando la calabaza es de mejor calidad y a precio más bajo.

✿ Busque calabazas que estén firmes y de cáscara delgada, de color vivo y brillante.

✿ Evite calabazas que tengan magulladuras, partes blandas o abolladuras.

✿ Para un mejor sabor y de semillas más pequeñas, seleccione calabazas alargadas que midan de 6 a 8 pulgadas de longitud o de las aplanadas y redondas que midan de 3 a 4 pulgadas de ancho.

⇒ También puede usar las calabazas de verano más grandes - saque las semillas y ralle la pulpa restante para agregarla a productos horneados, a panqueques, o a sopas.

*La calabaza de verano es alta en vitamina C.
El comer la cáscara de la calabaza de verano
nos da la mayoría de los nutrientes.*



Variedades de Calabazas

La calabaza de verano tiene una cáscara delgada que no necesita pelarse. Tiene un sabor leve y no dura mucho si se almacena por largo tiempo. Cualquier variedad se puede utilizar en la mayoría de las recetas.



El calabacín es alargado como un pepino.

El exterior puede ser de color amarillo o en tonos de verde claro a verde oscuro; el interior es de color blanco crema.

Las Calabazas Amarillas tipo "Crookneck" y tipo

"Straightneck" son alargadas pero ligeramente más grandes en uno de los extremos. A veces la cáscara es llena de bultos.



La Calabaza tipo "Scallop" o "Patty Pan"

es pequeña, redonda y aplanada o no muy gruesa, con bordes como en flor. El exterior puede ser blanco, amarillo pálido o verde no muy fuerte y blanco por dentro.



La Calabazas Redondas, son muy similares al calabacín excepto en la forma.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

■ Lave la calabaza de verano justo antes de usarla, frotándola con los dedos bajo el agua fría de la llave.

■ Guárdela en el refrigerador en bolsas de plástico abiertas o perforadas (20 hoyos por cada bolsa mediana). Para una mejor calidad úsela dentro de los siguientes 3 a 4 días.



■ El calabacín se puede congelar, si primero se sumerge rápidamente en agua hirviendo. Úselo en productos horneados, o en sopas. Escurre el líquido extra antes de agregarlo a los productos horneados.

La calabaza de verano es fácil de cultivar y las plantas producen mucho fruto.

A Servir Calabaza de Verano

Ensalada de Calabacín

Ingredientes:

- 1½ cucharaditas de **aceite**
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- ¼ de cucharadita de **orégano** o **albahaca** seco
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**
- 4 **calabacines pequeños**, en rebanadas cortadas al través
- ½ taza de **cebolla roja** o tipo **sweet onion**, en rebanadas bien delgadas o finamente picadas
- ¼ de taza de **queso parmesano** cortado en tiras o rallado

Instrucciones:

1. Mezcle el aceite, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta en un tazón mediano.
2. Añada el calabacín, la cebolla y el queso. Mezcle suavemente. Cubra y refrigere hasta servirlo.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

1 libra de calabaza de verano =
aproximadamente 2 calabazas medianas =
aproximadamente 3 tazas de rebanadas crudas =
3 tazas de calabaza cruda rallada =
1½ tazas de calabaza cocida

Visite
FoodHero.org/es
para fáciles y
deliciosas recetas
con calabaza
de verona

Maneras Rápidas de Usar La Calabaza de Verano

- ❖ Sirvala cruda con un aderezo o añádala a ensaladas de verdura o a la ensalada de col.
- ❖ Añada calabaza rallada gruesa a la salsa para pasta o córtela en tiras o cintas y úsela como pasta.
- ❖ Pruébela a la parrilla – rocíe las rebanadas largas con aderezo italiano bajo en grasa.
- ❖ Añada el calabacín rallado a las cacerolas, a las sopas o a las enchiladas.

Calabacín Salteado

Ingredientes:

- 2 **calabacines** medianos
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1 diente de **ajo**, finamente picado o ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ⅛ de cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**
- ¼ de cucharadita de **orégano** (opcional)

Instrucciones:

1. Lave el calabacín y córtelo en piezas redondas o palitos de ¼ de pulgada de grueso.
2. En una sartén mediana, caliente el aceite sobre fuego medio alto (350 grados Fahrenheit en una sartén eléctrica).
3. Añada el ajo y el calabacín luego espolvoree con sal, pimienta y orégano, si desea. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que el calabacín quede blando, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.