



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Fundamentos de la Calabaza de Invierno

### Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ 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 calabaza de invierno es una fuente excelente de la Vitamina A y también aporta muchos minerales.*



### 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.



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

### Almacenar Bien Desperdiciar 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.

# Como Cocinar con la Calabaza de Invierno

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para recetas de  
calabazas fáciles  
y deliciosas

## 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.

**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

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.

## Asar las Semillas de Calabaza

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

**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 al Horno

**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.