



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Calabaza de Verano

Compre y Ahorre

- La calabaza de verano suele estar disponible todo el año, pero son más frescas y menos costosas desde julio hasta agosto.
- Busque calabazas que sean firmes con una piel delgada y brillante. Evite las calabazas con puntos suaves, arrugas o moho.
- Para el mejor sabor y textura, seleccione calabazas más pequeñas. Las variedades largas serán de 6 a 8 pulgadas de largo y las variedades redondas de 3 a 4 pulgadas de ancho.
- Las calabazas de verano más grandes tienen las semillas más grandes y tienen menos sabor pero son buenas cuando se rellenan o cuando se rallan para usarse en alimentos cocidos.

La calabaza de verano tiene un alto contenido de vitamina C, vitamina A y fibra.



Calabacita



Calabaza tipo "Scallop" o "Patty Pan"



Calabazas Redondas



Calabazas Amarillas tipo "Crookneck" y tipo "Straightneck"



Flores de Calabaza

Disfrute las Flores de Calabaza

- Las flores de calabaza se pueden comer crudas o cocidas.
- Espolvoree piezas sobre una ensalada o taco, cocine en una sopa o rellene con queso e hierbas y métalas al horno.
- Lave con cuidado justo antes de usar. Recorte el extremo cerca del tallo y quite las partes de la flor de adentro.
- Es recomendable utilizar las flores el mismo día, pero se pueden envolver en una toalla de papel y refrigerar por hasta 2 días.



Almacene Bien Desperdicie Menos

- Lave la calabaza de verano justo antes de usarla. Frote la piel suavemente con agua fría de la llave.
- Guarde en el refrigerador en una bolsa de plástico o papel abierta para mantenerla seca.

Para la mejor calidad use dentro de 3 a 4 días.

■ La calabaza de verano se puede congelar en trozos de 1/2 pulgada. Primero sumerja en agua hirviendo por unos segundos para obtener el mejor color y textura. Coloque en recipientes para el congelador etiquetados y use dentro de 3 meses.

■ La calabaza de verano que ha sido rallada se puede congelar sin

sumergirse en agua hirviendo. Exprima para eliminar la humedad extra, luego mida cantidades apropiadas para una receta en recipientes para el congelador etiquetados. Escorra el agua después de descongelarla para usar en los alimentos cocidos.



Disfrute la Calabaza de Verano

Ensalada de Calabacita

Ingredientes:

- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **jugo de limón**
- ¼ de cucharadita de **orégano o albahaca seca**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**

4 **calabacitas pequeñas**, rebanadas transversalmente. Lave primero.

½ taza de **cebolla morada o blanca**, en rebanadas bien delgadas o finamente picadas

¼ de taza de **queso parmesano** rallado

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua. Combine los ingredientes en una superficie limpia.
2. Mezcle el aceite, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta juntos en un tazón mediano.
3. Añada la calabacita, la cebolla y el queso. Mezcle ligeramente. Cubra y enfríe hasta servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

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

Calabacita Salteada

Ingredientes:

2 **calabacitas** medianas

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**, seco o fresco (opcional)

Preparación:

1. Lave la calabacita y córtela en piezas redondas o palitos de ¼ de pulgada de grueso.
2. En un sartén mediano, caliente el aceite sobre fuego medio alto (350 grados F en un sartén eléctrico).
3. Añada el ajo y la calabacita luego espolvoree con la sal, la pimienta y el orégano, si desea. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la calabacita esté suave, aproximadamente 5 a 7 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñele a los niños a:

- lavar los vegetales bajo agua fría de la llave.
- medir ingredientes y mezclarlos.
- rallar la calabaza de verano con un rallador de cuatro lados.

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