



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Calabaza de Invierno

Compre y Ahorre



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

- Escoja calabazas que sean firmes y pesadas para su tamaño con la piel opaca. Evite la calabaza con puntos blandos o rajaduras en la piel.
- La calabaza de invierno usualmente está disponible todo el año pero puede costar menos y saber mejor en el otoño y el invierno.
- La calabaza de invierno enlatada está disponible todo el año y puede ser la mejor opción si solo necesita una cantidad pequeña. Algunas calabazas también están disponibles congeladas.



Almacene Bien Desperdicie 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 de la llave antes de pelar o cortar. Una vez cortada, envuelva bien y guarde en el refrigerador por hasta 1 semana.
- Se puede congelar la calabaza para usar después en platillos principales, sopas o alimentos cocidos. Ponga cantidades del tamaño para una receta en recipientes herméticos y use dentro de 1 año.

Algunas Variedades Populares de Calabaza

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



Calabaza tipo "butternut"



Calabaza tipo "pumpkin"



Calabaza Kabocha



Espagueti



Hubbard



Bellota



Delicata



Guarde las Semillas para Tostarlas

Cocine en el horno de microondas en un recipiente a prueba del microondas cubierto hasta que las semillas estén crujientes, revolviendo ocasionalmente u **Hornee** en el horno en una bandeja para hornear plana. Tueste a 250 grados F para una cocción más lenta o a 400 grados F para una cocción más rápida. Preste especial atención para evitar quemarlas.



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.

2020 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:



Disfrute la Calabaza de Invierno

Cómo Cocinar la Calabaza de Invierno

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

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

2 Quite las semillas y las fibras con una cuchara. Guarde las semillas para tostarlas; cubra y refrigere por hasta 1 día.

3 Cocine la calabaza. La calabaza está completamente cocida cuando se pueda perforar fácilmente con un tenedor.

Horno de microondas (tiempo de cocción más corto). Coloque la calabaza con la parte cortada hacia abajo en un plato a prueba de microondas con 1 a 2 cucharadas de agua. Cocine en alto, revisando el punto de cocción cada pocos minutos. El tiempo de cocción depende de la cantidad de calabaza y la potencia del horno de 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 poco de aceite vegetal y hornee sin tapar. Para una textura “al vapor”, añada una taza de agua al molde y cubra con papel de aluminio. Revise el punto de cocción después de aproximadamente 45 minutos. Calabazas más grandes pueden tardar más en cocinar.

4 Sazone la calabaza cocida con sus especias favoritas. Para un sabor “dulce,” pruebe canela, nuez moscada, allspice 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.

Cubra la Calabaza Espaguetis

Pruebe salsa de tomate, queso parmesano, verduras salteadas o chili.



¡Los Niños Pueden!

Los niños pueden ayudar a tostar las semillas

- enjuagar las semillas en un colador con agua caliente.
- separar las semillas de las fibras.
- encontrar instrucciones para tostarlas en la portada.

Sofrito de Calabaza Tipo Butternut y Chile

Ingredientes:

- 1 **calabaza tipo butternut**, mediana, aproximadamente de 1½ a 2 libras
- 1½ cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 taza de **cebolla** picada
- 1 cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **chile en polvo**
- 1 lata (8 onzas) de **chiles verdes** finamente picados
- 1 taza de **queso** rallado (pruebe con Monterey Jack)

Preparación:

1. Pele la calabaza, corte a la mitad y quite las semillas. Corte la calabaza en cubitos de ½ pulgada.
2. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio (300 grados F en un sartén eléctrico). Añada la cebolla y revuelva por aproximadamente 3 minutos. Añada la calabaza, la sal y el chile en polvo.
3. Tape y cocine, revolviendo de vez en cuando, por aproximadamente 10 a 12 minutos. Añada los chiles y cocine por aproximadamente 3 minutos.
4. Espolvoree con queso y tape hasta que se derrita el queso, aproximadamente 2 minutos.
5. Sirva caliente. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 7 tazas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

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