



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de la Calabaza de Invierno



## Compre y Ahorre

- Escoja calabazas que sean firmes y pesadas para su tamaño.
- La calabaza de invierno está disponible todo el año pero puede costar menos y saber mejor en el otoño y el invierno. Encuentre calabaza de invierno cultivada en Oregón en los mercados locales de agosto a noviembre.
- La calabaza de invierno enlatada y congelada está disponible todo el año y puede ser la mejor opción si solo necesita una cantidad pequeña o si quiere ahorrar tiempo de cocción.

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



## Almacene Bien Desperdicie Menos

- Guarde la calabaza en un lugar oscuro, seco y fresco (de 50 a 55 grados F).
- 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.
- Envuelva la calabaza cortada y refrigere por hasta 1 semana.
- Congele la calabaza para un almacenamiento prolongado. Ponga cantidades del tamaño para una receta en recipientes herméticos y use dentro de 8 a 12 meses.

## Algunas Variedades de Calabaza de Invierno

La mayoría de las variedades se pueden utilizar en cualquier receta que requiera calabaza de invierno.



Calabaza tipo "butternut"



Calabaza tipo "pumpkin"



Calabaza Kabocha



Espagueti



Hubbard



Bellota



Delicata



## Guarde las Semillas para Tostarlas

Agregue a 1 taza de semillas secas 2 cucharaditas de aceite vegetal y los condimentos de su preferencia.

**Cocine en horno de microondas** en HIGH por 6 a 8 minutos, revolviendo cada 2 minutos, hasta que estén doradas.

O **ponga en el horno** a 350 grados F por 15 a 25 minutos, revolviendo varias veces, hasta que estén doradas.



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.

2021 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 cuidadosamente corte la calabaza a la mitad o 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; cúbralas y refrigérelas 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 HIGH, 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. Las 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.

## Ingredientes Extra para la Calabaza Espagueti

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



¡Los Niños Pueden!

Los niños pueden ayudar a tostar las semillas. Ellos pueden:

- 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 Chiles Verdes

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

