

# CÓMO COCINAR LA CALABAZA



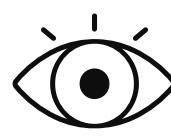
## ¿Porque comer la calabaza?



• Es una buena fuente de fibra que ayuda con la digestión.



Rica en Vitamina C, que refuerza el sistema inmunológico .



Rica en Vitamina A, que es buena para la vista.



calabaza sweet dumpling



calabaza espagueti



calabaza pattypan



calabaza azúcar (sugar pumpkin)



calabaza cacahuete o butternut



calabaza kabocha



calabaza de bellota



calabaza kuri roja (red kuri)

## Clava con un tenedor & Cocine en el microondas (10 minutos)

### 1. CLAVA CON UN TENEDOR



Use un tenedor para hacer agujeros a través de la calabaza.

### 2. COCINE EN EL MICROONDAS



Mete el plato y cocina la calabaza al microondas durante unos 10 minutos a máxima potencia

### 3. ENFRÍE & CORTE POR LA MITAD



Deje enfriar la calabaza. Pártela por la mitad cortándola verticalmente con un cuchillo bien afilado.

### 4. QUITÁNDOLE LAS SEMILLAS



Quitándole toda las semillas con una cuchara. La calabaza está bien cocida para usar en una receta o comer.

## Pártela por la mitad & hornée (40 minutos)

### 1. PRECALIENTE EL HORNO



Precaliente el horno a 400° F.

### 2. PÁRTELA LA CALABAZA



Pártela por la mitad cortándola verticalmente con un cuchillo bien afilado.

### 3. QUITÁNDOLE LAS SEMILLAS



Quitándole toda las semillas con una cuchara.

### 4. HORNÉE



Coloque la calabaza de forma que el lado por el que ha cortadola quede hacia abajo en un molde de hornear y cocine por 35-40 minutos.

## Corte en Trozos & Hornée (30 minutos)

### 1. PRECALIENTE EL HORNO



Precaliente el horno a 400 F y rocíe un molde de hornear con aceite en aerosol.

### 2. PELE LA CALABAZA



Pele la calabaza. Se puede comer si quedan algunos pedazos de piel.

### 3. PÁRTELA Y QUITÁNDOLE LAS SEMILLAS



Pártela por la mitad cortándola verticalmente con un cuchillo bien afilado. Quitándole toda las semillas con una cuchara.

### 4. CORTE LA CALABAZA EN CUADRITOS



Corte la calabaza con un cuchillo en trocitos. Luego corte en trozos para crear cuadritos.

### 5. HORNÉE



Coloque los cuadritos de calabazas en un molde de hornear rociado con aceite y hornée por 30 minutos.

## CONSEJOS

- Use cualquier tipo de la calabaza en las recetas con la calabaza.
- Es una adición dulce y rica en sopas o guisos.
- Si más pequeña cortará la calabaza, más rápido cocinaría el plato.

## LOWCOUNTRY FOOD BANK