

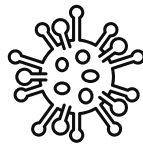
CÓMO COCINAR LA CALABAZA



¿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)

LOWCOUNTRY FOOD BANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

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

Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.