



Calabaza Veraniega

Calabacín Amarillo y Verde,
Calabacita Redonda, Calabaza Patty Pan



Por qué comer

calabaza de verano:

- Buena fuente de vitamina C la cual ayuda a combatir enfermedades.
- Contiene manganeso que ayuda a fortalecer los huesos- importante para niños en crecimiento!

Cómo almacenar y cuando descartar:

- Refrigerar, sin lavar, en una bolsa plástica.
- Si desarrolla hongo, descarte la calabaza afectada y consuma la restante inmediatamente.

Ensalada Fácil de Pasta y Vegetales Asados
Rinde 6 porciones Listo en 30-45 minutos

Ingredientes:

2 tazas macarrones integral (o cualquier pasta integral)
1 cucharadita de aceite
1 cebolla amarilla, pelada
2 calabacines medianos (aprox. 2/3 libra)
Sazón Mrs. Dash Garden Seasoning
2-4 cucharadas aderezo italiano

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Cocine la pasta segun las instrucciones de la caja. Mezcle la pasta con el aceite y póngala a un lado para que se enfríe.
3. Enjuague y pique los calabacines y la cebolla.
4. Coloque los vegetales en una bandeja de hornear. Rocíe con aderezo italiano y sazón. Hornée por 15 minutos o hasta que el calabacín este tierno y la cebolla se haya caramelizado.
5. Cuando la pasta esté fría, combine todos los ingredientes y sirva inmediatamente.

Notas del cocinero:

- Añada queso parmesano o mozzarella.
- Pruebe con cualquier vegetal de verano como pimientos o tomates.

Guías rápidas:

- Antes de servir, lave y remueva los tallos.
- No los pele! La piel es suave y comestible.
- Corte del tamaño de un bocado.
- Saltee, cocine a la parrilla o al vapor o cómalos crudos con aderezo bajo en grasa como merienda.
- La calabaza de verano tiene un sabor suave, así es que los puede añadir a cualquier receta!

Datos de Nutrición

Porción 1 taza, en rebanadas (113 g)

Cantidad por porción

Calorías 18 Calorías de Grasa 2

% Valor Diario*

Grasa Total 0 g 0%

Grasa Saturada 0 g 0%

Grasa Trans

Cholesterol 0 mg 0%

Sodio 2 mg 0%

Carbohidratos totales 4g 1%

Fibra Dietética 1 g 5%

Azúcar 2g

Proteína 1g

Vitamina A 5% Vitamina C 32%

Calcio 2% Hierro 2%

*El % Valor Diario (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías diaria. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

Pan de Maiz y Calabacín
Rinde 6 porciones, Listo en 30 minutos

Ingredientes:

- 1 caja de mezcla de pan de maíz Jiffy
- 1 taza yogur griego natural (o requesón)
- 1 huevo
- 3 tazas calabacín amarillo picadito en trozos pequeños o rallados
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe un molde de hornear cuadrado 8-pulgadas x 8-pulgadas con aerosol de aceite.
2. Mezcle el contenido de la caja de pan de maíz, yogur y huevo en un tazón grande.
3. Añada el calabacín y revuelva la mezcla.
4. Vierta la masa en el molde de hornear. Luego añada la mantequilla derretida sobre la masa.
5. Hornée por aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que este dorado y cocido.

Notas del Cocinero:

- Pruebe usar brócoli picadito en vez de calabacín.

Calabacín Salteado Rápido

Rinde 4 porciones, Listo en 10 minutos

- 2 calabacines, rebanados • 1 cucharadita de aceite • 1 cucharadita de ajo • 1 cucharadita de sazón italiana • 1/4 cucharadita de sal y pimienta

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego medio-alto.
2. Añada el calabacín y sazones y revuelva. Cocine hasta que esté tierno y comience a dorar, alrededor de 5 minutos.
3. Sirva con queso parmesano y disfrute.

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando estan en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** estan disponibles todo el año, estan listos para uso y son fáciles de preparar. Búsque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cuál es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando estan enlatados en 100% *jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuanto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria: VEGETALES 2 1/2 TAZAS



FRUTAS 2 TAZAS

