



Calabazas de Invierno

Bellota, Butternut, Calabaza,
Hubbard, Delicata

Por qué comer calabazas de invierno:

- Ricas en vitaminas tales como vitamina A, que es buena para la vista, y vitamina C, que ayuda a combatir enfermedades.
- Buena fuente de fibra que ayuda la digestión.

Como almacenar y cuando descartar:

- Almacene entero por tres meses en un lugar oscuro y seco.
- Almacene la calabaza cortada en el refrigerador por cinco días.
- Descarte cuando la calabaza tenga hongo o esté blanda.

Risotto de Calabaza de Invierno
Rinde 6-8 porciones

Ingredientes:

- 1 caja de 11 onzas de cebada “quick cook”
- 1/2 taza de vino blanco o jugo de manzana
- 3 1/2 tazas caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 calabaza de bellota mediana, picada por la mitad y limpia de semillas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de salvia seca
- 2 cucharaditas de sazón “Mrs. Dash garden seasoning”
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta
- 5-6 onzas de espinaca fresca
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

1. Precliente el horno a 400 grados F.
2. Ponga la calabaza de bellota, parte cortada hacia abajo, en un molde de hornear engrasado. Hornée por 45-60 minutos. Deje enfriar. Pele la cascara y maje con un tenedor.
3. En una olla mediana caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio. Añada la cebada y menée por 30 segundos para cubrirlo con el aceite.
4. Añada la salvia, el sazón Mrs. Dash, el jugo o el vino y cocine por 1 minuto, revolviendo frecuentemente.
5. Añada el caldo de pollo y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que la cebada absorba todo el líquido.
6. Añada la calabaza, la espinaca, la sal y la pimienta a la cebada cocida. Revuelva hasta que la calabaza esté incorporada y la espinaca esté blanda.
7. Añada el queso parmesano y mezcle . Sirva inmediatamente.

Guías rápidas:

- Corte por la mitad, remueva las semillas con una cuchara y pele la cáscara. Pique en pedacitos, cubra con una capa ligera de aceite y hornée o saltée.
- Ase la calabaza entera a 400 grados F hasta que esté blanda (verifique con un tenedor después de una hora). Deje enfriar por 15 minutos antes de cortarla por la mitad y remover las semillas y la cáscara.
- Use en cualquier receta que requiera calabaza.
- Es una buena adición a sopas y guisos para añadir dulzura y cremosidad.

Datos de Nutrición

Porción 1 taza, picadita (91 g)

Cantidad por porción

Calorías 31 Calorías de Grasa 3

% Valor Diario*

Grasa Total	0 g	1%	
Grasa Saturada	0 g	0%	
Grasa Trans			
Colesterol	0 mg	0%	
Sodio	30mg	0%	
Carbohidratos totales	6g	5%	
Fibra Dietética	2 g	11%	
Azúcar	2g		
Proteína	3g		
Vitamina A	11%	Vitamina C	135%
Calcio	4%	Hierro	4%

*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.

Ensalada de Calabaza Asada y Col Risada

Rinde 6 Porciones

Ingredientes:

- 1 calabaza mediana - acorn, butternut, pumpkin
- 1 taza aceite de oliva (1/4 taza para la calabaza, 1/2 taza para el aderezo, y 1/4 taza para la col risada)
- 1/3 taza jugo de limón
- 1 cucharadita sal y pimienta
- 2 cucharaditas ajo en polvo
- 10-12 onzas col risada lavada, secada y tallos removidos
- 1 taza queso parmesano
- 1 taza almendras en rebanadas (opcional)

Instrucciones:

1. Cocine la calabaza según el primer paso de las "Guías Rápidas" en la página del al frente.
2. En un tazón combine el jugo de limón, pimienta y sal. Bata lentamente 1/2 taza aceite de oliva. Añada el ajo en polvo y ponga el aderezo a un lado.
3. Corte la col risada en tiras de 1/4 pulgada. Coloque en un tazón. Cubra con 1/4 taza aceite. Masajée la col con el aceite. Póngalo a un lado hasta que esté listo para servir.
4. Mezcle la col con el aderezo. Tope con la calabaza cocida, el queso parmesano y las almendras en rebanadas (si las vas a usar).

"Muffins" de Calabaza

Rinde 12 muffins , Tiempo de Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 3/4 taza calabaza de bellota majada
- 1 caja mezcla de pastel "spice cake"

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine la calabaza de acuerdo al paso 2 de la página de al frente. Maje la calabaza cocida y combine con la masa del pastel.
3. Divida la masa entre los orificios de un molde de "muffin" engrasado.
4. Hornée por 20-25 minutos. Deje enfriar por 5 minutos y disfrute!

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están 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** están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Busque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cuál es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están 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

