

# CÓMO COCINAR LA CALABAZA



## ¿Por qué comer calabaza?



Buena fuente de fibra que ayuda a la digestión.



Rica en vitamina C, buena para combatir enfermedades.



Rica en vitamina A, buena para la vista.



Calabaza sweet dumpling



Calabaza espagueti



Calabaza pattypan



Calabaza de azúcar



Calabaza butternut



Calabaza kabocha



Calabaza bellota



Calabaza kuri roja

LOWCOUNTRY FOOD BANK

[lowcountryfoodbank.org/nutrition](http://lowcountryfoodbank.org/nutrition)

## Pinchar y calentar en el microondas (10 minutos)

### 1. PINCHAR CON UN TENEDOR



Utilice un tenedor para hacer agujeros por toda la calabaza.

### 2. MICROONDAS



Coloque la calabaza en el microondas y cocínela a fuego alto durante 10 minutos.

### 3. ENFRIAR



Déjela enfriar. Córtele la mitad longitudinalmente con un cuchillo.

### 4. SACAR LAS SEMILLAS



Utilice una cuchara para sacar las semillas. La calabaza está cocida y lista para utilizar en una receta o comer.

## Picar por la mitad y hornear (40 minutos)

### 1. PRECALENTAR EL HORNO



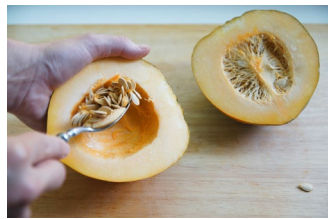
Precalente el horno a 400° F.

### 2. PICAR LA CALABAZA POR LA MITAD



Utilice un cuchillo para cortar la calabaza por la mitad a lo largo.

### 3. SACAR LAS SEMILLAS



Utilice una cuchara para sacar las semillas.

### 4. HORNEAR



Coloque la calabaza con la pulpa hacia abajo en la bandeja del horno y cocínela durante 35-40 minutos.

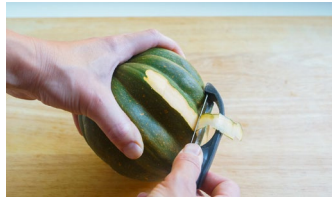
## Cortar en dados y hornear (30 minutos)

### 1. PRECALENTAR EL HORNO



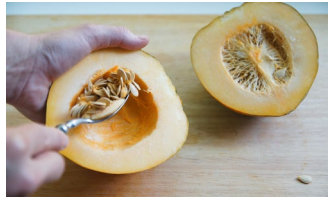
Precalente el horno a 400°F y rocíe una bandeja con spray antiadherente.

### 2. PELAR LA CALABAZA



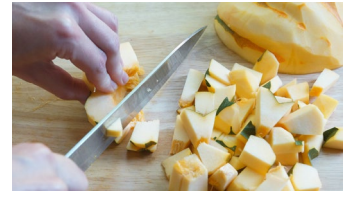
Utilice un pelador de verduras para quitar la piel. Puede quedar algo de piel y está bien para comer.

### 3. PICAR POR LA MITAD Y SACAR SEMILLAS



Corte la calabaza por la mitad a lo largo y sáquele las semillas.

### 4. PICAR



Utilice un cuchillo para cortar la calabaza a lo largo en tiras. A continuación, corte las tiras a lo ancho para crear unos dados

### 5. HORNEAR



Añada la calabaza cortada en dados a una bandeja ligeramente engrasada y hornéela durante 30 minutos.

### Consejos Rápidos

- Utilice calabaza en cualquier receta que requiera zapallo.
- Un complemento dulce y cremoso para sopas o guisos.
- Cuanto más pequeña corte la calabaza, más rápido se cocinará.