

CALABAZAS

Puntos Claves:

- ▶ Una excelente fuente de vitamina A. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Seleccione calabazas que sean firmes y pesadas para su tamaño.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Guarde las calabazas en un lugar fresco y oscuro hasta por dos meses.



Calabaza para cocinar

Ingredientes:

1 calabaza

Preparación:

1. Caliente el horno a 375 ° F.
2. Corte la calabaza por la mitad y deseche la sección del tallo y la pulpa fibrosa.
3. En una fuente para hornear poco profunda, coloque las dos mitades con el lado cortado hacia abajo y cúbralas con papel de aluminio.
4. Hornee durante unos 90 minutos si es una calabaza de azúcar de tamaño mediano, o hasta que estén tiernas.

Miel de una barra de calabaza

Rinde: 15 porciones

Ingredientes:

Aerosol de cocina antiadherente
1/3 taza de leche en polvo descremada
2 tazas de harina de trigo integral
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 1/2 cucharadas de especias para pastel de manzana
2 huevos
1 taza de calabaza horneada en puré
2/3 taza de miel
1/2 taza de jugo de naranja
1/3 taza de aceite de canola

Preparación:

1. Caliente el horno a 350° F. Rocíe un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas con aerosol antiadherente.

2. En un tazón grande, combine la leche en polvo, harina, el bicarbonato de sodio y las especias para pastel de manzana. Deje a un lado.
3. En un tazón mediano, agregue los huevos, la calabaza, la miel, el jugo y el aceite, mezcle bien.
4. Agregue gradualmente la mezcla de calabaza a la mezcla de harina, revolviendo hasta que quede suave.
5. Extienda la masa en un molde para hornear preparado. Hornee a 350° F durante 15-20 minutos, o hasta que esté dorado y el pastel este esponjoso cuando lo toque ligeramente con sus dedos.

Por porción: 172 calorías; 6 g de grasa (1 g de grasa saturada); 4 g de proteína; 28 g de carbohidratos; 2 g de fibra dietética; 29 mg de colesterol; 110 mg de sodio

Consejos Rápidos

- ▶ Las calabazas no son solo para tallar. Agregue calabaza a panqueques, panecillos tipo "muffins", e incluso platos salados como sopas.
- ▶ Reemplace el puré de manzana con puré de calabaza en su receta favorita de panecillos de manzana.
- ▶ Limpie las calabazas y otros productos de piel firme bajo el chorro de agua del grifo mientras frota con las manos o frota con un cepillo limpio.
- ▶ ¡Coma las semillas también! Caliente el horno a 350°F. Mezcle las semillas con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Tueste las semillas durante 30-45 minutos, revolviendo cada 10 minutos. Condimente con canela.

Caracoles rellenos de calabaza y queso ricota

Rinde: 12 porciones

Ingredientes:

6 onzas de pasta caracol tamaño jumbo (1/2 paquete de 12 onzas)
1 1/4 tazas de queso ricota bajo en grasa
3/4 taza de puré de calabaza tipo "pumpkin"
1/2 cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo
2 cucharadas de hoja de albahaca deshidratada
1/4 cucharadita de salvia molida, deshidratada
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 taza de queso parmesano, rallado
1 taza de tomate para pastas (baja en sodio)

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 350 ° F.
3. Cocine los caracoles de pasta según las instrucciones en el paquete. Drene el agua, sepárelos en un molde

para hornear y deje que se enfríen.

4. En un tazón mediano, revuelva el queso ricota, la calabaza tipo "pumpkin", el queso parmesano y las especias. Reserve 1 cucharada de queso parmesano para rociar por encima.
5. Unte una sola capa de salsa de tomate para pastas en la parte inferior del molde que contiene los caracoles en una sola capa. Llene cada caracol con aproximadamente 3 cucharadas de mezcla de calabaza y coloque los caracoles muy juntos en la salsa del molde para hornear.
6. Cubra el molde con papel de aluminio y hornee por 30 minutos. Remueva el papel de aluminio, espolvoree el queso que le quedó y regréselo al horno por 15 minutos más.

Por porción: 128 calorías; 4 g de grasa (2 g de grasa saturada); 7 g de proteína; 17 g de carbohidratos; 2 g de fibra dietética; 11 mg de colesterol; 210 mg de sodio



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

Cornell Cooperative Extension Suffolk County

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County

423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.