

CALABAZA DE VERANO

Puntos Claves:

- ▶ Alto en vitamina C. Bajo en calorías y sodio. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Para todas las variedades de calabaza, elija calabazas brillantes, de tamaño pequeño a mediano, y que sean pesadas para su tamaño.
- ▶ ¿Quiere que sus hijos coman bocadillos saludables? Asegúrese de que las frutas y vegetales estén a su alcance. ¡Calabaza es divertido decirlo y comerlo!
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carnes, aves o mariscos crudos..



Consejos Rápidos

- ▶ Almacene la calabaza en una bolsa de plástico perforado en el refrigerador durante cuatro o cinco días.
- ▶ Lávelo bien debajo del agua antes de comer, cortar o cocinar. No lo lave hasta que esté listo para usar.
- ▶ Agregue la calabaza cortada en cubitos a la salsa de pasta o a la lasaña.
- ▶ Trate la calabaza de verano como un sustituto de la pasta. Use tiras finas en lugar de pasta para lasaña o tiras en juliana en recetas de espaguetis al horno.

Calabaza de verano al limón

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite de canola
1 libra de calabaza de verano, cortada en rodajas de 1/4 de pulgada de grueso
1/8 cucharadita de ajo en polvo
1/4 de cucharadita de condimento italiano
1/2 limón, exprimido

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Agregue la calabaza de verano y cocine, moviéndolo suavemente hasta que esté tierna, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue el ajo en polvo y el condimento italiano.
4. Agregue el jugo de limón sobre la calabaza de verano y caliéntelo.

Por porción: 34 calorías; 1 g de grasa; 1 g de proteína; 6g carbohidrato; 2g de fibra dietética; 0mg colesterol; 2mg de sodio.

Pastel de calabaza

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
4 calabacines de verano, en rodajas
1 tomate, picado
1 cebolla pequeña, picada finamente
4 onzas de queso cheddar bajo en grasa, rallado
1 huevo
1 taza de leche baja en grasa (1%)
1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Por porción: 138 calorías; 4g de grasa (2g grasas saturadas); 13g de proteína; 13g de carbohidrato; 3g de fibra dietética; 61mg colesterol; 231mg de sodio.

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400° F. Rocíe con aceite en aerosol una cacerola de 2 cuartos para hornear y colóquelo a un lado.
2. Agregue el calabacín de verano, el tomate y la cebolla a la cacerola para hornear y mezcle.
3. Espolvoree queso encima de los vegetales.
4. En un tazón mediano, combine el huevo, la leche, y pimienta y bata con un tenedor hasta que esté bien mezclado.
5. Agregue la mezcla de leche y huevo sobre los vegetales.
6. Hornee por 30 minutos hasta que este cocido y dorado. Deje reposar por unos 5 minutos antes de servirlo.



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.