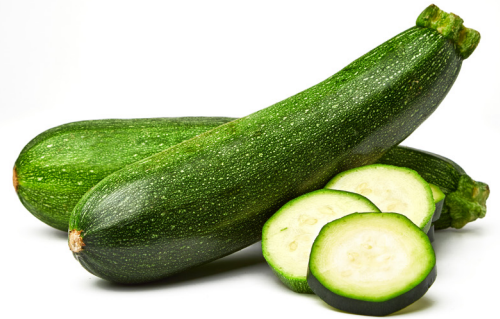


CALABACÍN



Puntos Claves:

- ▶ Alto contenido de vitamina C. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud. Bajo en calorías y sodio.
- ▶ Los calabacines deben estar firmes y sin cortes, ni magulladuras. Busque calabacines con piel espinosa pero brillante.
- ▶ Los niños aprenden de usted. Coma sus vegetales y sus hijos también lo harán.
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carnes, aves o mariscos crudos.

Consejos Rápidos

- ▶ Almacene los calabacines 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 el calabacín rallado a pastel de carne, cacerolas o lasaña.
- ▶ Ralle los calabacines y forme pastelitos (como los pastelitos de papa). Cocine en una sartén con aceite de oliva hasta que estén ligeramente dorados en ambos lados.

Pisto (“Ratatouille”)

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de canola
2 cebollas, picadas
2 berenjenas, cortadas en cubitos
4 calabacines, rebanados
2 pimientos dulces, picados
3 tomates, rojos maduros, picados
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de tomillo fresco o 1 cucharadita seca
1 cucharada de orégano fresco o 1 cucharadita seca
1 cucharada de albahaca fresca o 1 cucharadita seca

Preparación:

1. En una sartén antiadherente pesada, caliente el aceite a fuego medio alto. Saltee las cebollas hasta que estén transparentes, aproximadamente 3 minutos
2. Agregue la berenjena, el calabacín, los pimientos dulces y tomates a la sartén. Agregue el ajo, el tomillo, el orégano, y la albahaca a la sartén.
3. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos hasta que los vegetales estén bien cocidos. Mezclándolo para evitar que se peguen.
4. Destape y cocine otros 5 minutos. Se puede comer caliente o frío.

Por porción: 117 calorías; 2 g de grasa; 5 g de proteína; 23 g de carbohidratos; 8 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 17 mg de sodio.

Consejo: Es mejor cocinar el pisto (Ratatouille) con anticipación para que los sabores se mezclen.

Calabacines gratinados

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

2 calabacines, en rodajas finas
1/2 taza de cebolla, rebanada
2cdas. de agua
Pimienta negra molida al gusto
3cdas. de queso parmesano, rallado

Preparación:

1. Agregue el calabacín y la cebolla a un plato apto para microondas. Agregue el agua y la pimienta.
2. Cubra y cocine en microondas a potencia alta durante 3 minutos.
3. Retire la tapa y mezcle.
4. Continúe cocinando en el microondas a potencia alta durante 3 minutos más o hasta el punto de cocción deseado.
5. Espolvoree con queso y revuelva ligeramente. Sirva inmediatamente.

Por porción: 154 calorías; 5g de grasa; 12g de proteína; 19g carbohidrato; 6g de fibra dietética; 12mg de colesterol; 294mg 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.