

Calabaza de Verano



Datos de Nutrición:

La calabaza tiene alto contenido de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

Selección:

La calabaza pattypan es redonda y verde. La calabaza de cuello torcido es amarilla, regularmente tiene un cuello curvado. La calabacita italiana normalmente es larga y verde.

La cáscara debe ser blanda y brillante. Evite las calabazas muy blandas o mustias.

Escoja la calabaza que sean pequeñas y pesadas para su tamaño.

Para almacenar:

Mantenga la calabaza en el refrigerador y úsela dentro de 5 días.

Preparación:

Lave la calabaza con cuidado en agua fría. Corte los dos extremos de la calabaza. Rebane, pique o corte en cuñas.

Ideas para servir:

Coma la calabaza cruda en ensaladas.

Substituya la calabaza por zanahorias o berenjenas en recetas.

Para cocinar, ponga las piezas de calabaza en una cacerola o en una olla en 1 pulgada de agua fría y cocine a fuego medio de 3 a 5 minutos o hasta que esté blando.

Receta: Calabaza Bebé

Ingredientes

- 1 libra de calabaza bebé, cortada
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita ajo picado
- 2 cucharadas perejil fresco picado o 2 cucharaditas de perejil seco
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y recorte la punta del tallo de la calabaza y séquela con toallas de papel.
3. Rebane la calabaza.
4. Caliente el aceite en un sartén que no se pegue a fuego medio alto.
5. Fría la calabaza hasta que esté blanda, de 8 a 10 minutos.
6. Revuelva con el ajo, el perejil, la sal y la pimienta.
7. Cocine 1 minuto más y sirva.

4 porciones

Receta de "Do Yourself a Flavor" de Graham Kerr.

Información de nutrición por porción: 25 calorías, 4 gm de carbohidratos, 1.5 gm de proteína, total de grasa, 1 gm; 0 gm grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 1 gm de fibra, 150 mg de sodio, 22 mg de calcio, 36 mcg de ácido fólico, 0.5 mg de hierro y 30% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

