

# Calabaza de Invierno



## Datos de Nutrición:

Las calabazas de invierno que tienen la pulpa color naranja brillante, son una excelente fuente de vitamina A que mantiene los ojos y la piel sanos y ayuda a proteger contra las infecciones.

## Selección:

Escoja una calabaza de invierno pesada para su tamaño.

La calabaza de invierno debe tener piel gruesa.

Evite comprar calabaza de invierno que esté magullada o marcada.

## Para almacenar:

Mantenga calabaza de invierno en un lugar fresco y seco.

La calabaza de invierno se puede guardar por 1 o 2 meses.

## Preparación:

Lave la calabaza de invierno en agua fría, córtela en mitades o cuartos y quítele las semillas.

## Ideas para servir:

La calabaza de invierno se puede hornear con la cáscara.

La calabaza de invierno se puede hervir sin la cáscara.

## Receta: Zapallito al Horno

### Ingredientes

- 1 calabaza zapallo (de 1 ½ a 2 libras)
- Aceite vegetal en aerosol
- ⅛ de cucharadita de pimienta de Jamaica (clavo, canela y nuez moscada)
- ⅛ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Corte la calabaza en 4 cuñas y quítele las semillas.
4. Rocíe cada cuña ligeramente con aceite vegetal en aerosol y espolvoree con pimienta de Jamaica, sal y pimienta.
5. Hornee por 40 minutos o hasta que se sientan suaves al picarlas con un tenedor.
6. Sirva caliente.

4 porciones

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

Información de nutrición por porción: 90 calorías, 23 gm de carbohidratos, 2 gm de proteína, 1 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 4 gm de fibra, 79 mg de sodio, 96 mg de calcio, 54 mcg ácido fólico, 1.5 mg de hierro y 11% 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

