

Calabaza de Bellota/Zapallo

Punto Claves

- Para la mejor compra, elija las calabazas que sean pesadas y que tengan una cascara suave.
- Para preparar, enjuague y corte la calabaza por la mitad o en cuatro partes. Con una cuchara remueva las semillas y despues pelar.
- Para mantener su frescura, guarde en un lugar calido y seco.
- Las calabazas continen potasio, que es bueno para la salud del corazón.



Sofrito de calabaza

Ingredientes:

- 1 Bellota o Zapallo (calabaza), mas o menos 2 lbs.
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cortar la calabaza en cuatro pedazos, pelar y cortar en trozos mas pequeños.
2. En un sartén de freir, derrita la margarina bajo fuego mediano.
3. Agregue las cebollas al sartén y revuelva con frecuencia. Cocinar por 2 minutos,
4. Agregue la calabaza y cubrir hasta cocinar la calabaza, mas o menos 20 minutos.
5. Agregue sal y pimienta al gusto. Disfrute!
6. Refrigerar los sobrantes.

Rinde 8 porciones.

Calabaza con Almibar de Manzana

Ingredientes:

- 1 Bellota o Zapallo, mas o menos 2 lbs.
- 3 cucharadas de margarina blanda
- 1 1/2 tazas de jugo de manzana
- 2 cucharadas de sirope (miel) de panqueques
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 1/4 cucharadita de nuez moscada (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Corte la calabaza en cuatro pedazos, pelar y cortar en trozos mas pequeños.
2. En un sartén de freir, o olla, derrita margarina.
3. Agregue la calabaza, jugo de manzana, sirope (miel), canela, nuez moscada. Haga hervir.
4. Coninar entre 20-25 minutos, o hasta que calabaza este cocida y el liquid haya formado un almíbar. Agregue 1 taza de agua para prevenir pegar, si es necesario. Revuelva con frecuencia.
5. Añada sal y pimienta al gusto.
6. Refrigerar los sobrantes.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Sirva calabazas como acompañante en sus comidas.
- Añada a las sopas o guisos.
- Bellota y Zapallo son un tipo común de calabazas Invernal
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This institution is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-221-5689.

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!