

Calabazas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija calabazas con la cáscara naranja brillante sin puntos.
- Para preparar calabaza fresca, enjuáguela y quítele la cáscara, córtela en trozos pequeños y quítele las semillas. Hierva trozos pequeños durante 10-20 minutos.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco por hasta 1 mes.
- Las calabazas contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Pan de calabaza

Ingredientes:

- 1 taza de calabaza en lata
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de puré de manzanas
- 2 huevos
- 1 1/2 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de pasas

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un bol grande, mezcle la calabaza, el azúcar, el aceite, el puré de manzanas y los huevos.
3. En otro bol, mezcle los ingredientes restantes, excepto las pasas.
4. Agregue la mezcla con la harina al bol grande. Revuelva hasta que se humedezca. Añada las pasas.
5. Vierta la masa en un molde para pan engrasado.
6. Hornee durante 1 hora y 10 minutos.

Rinde 8 porciones.

Postre con calabaza

Ingredientes:

- 1 paquete (3,4 onzas) de postre de vainilla instantáneo
- 1 1/4 taza de calabaza en lata
- 1 1/2 taza de leche desnatada**
- 1 cucharadita de canela o especias para pastel de calabaza

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en un bol mediano.
2. Mezcle con una cuchara o bata hasta que la preparación esté suave.
3. Guarde en el refrigerador al menos durante 1 hora.
4. ¡Sírvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

** Si está usando leche desnatada en polvo, mezcle 1 1/2 taza de agua con 1/2 taza de la leche y agregue a la receta.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Pique calabaza cocida, enmanteque ligeramente y sírvalo caliente.
- Agregue calabaza en lata a la masa para panqueques.
- Quítele las semillas a la calabaza con una cuchara. Sale levemente y hornee a 350° F durante 15 minutos.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!