

Calabaza de azúcar

Puntos clave

- Para una mejor compra, elija calabazas de azúcar que tengan tallos firmes y una piel naranja brillante sin manchas.
- Para preparar la calabaza de azúcar, haga 3 agujeros en la calabaza. Coloque sobre una bandeja para horno y cocine por 60 a 90 minutos a 400° F o hasta que al insertar un cuchillo en la calabaza, este entre y salga con facilidad. Enfríe la calabaza, corte por la mitad, remueva las semillas y la pulpa fibrosa. Saque toda la pulpa suave con una cuchara hasta llegar a la piel.
- Para mantener fresca, conserve en un lugar fresco y seco hasta 1 mes.
- La calabaza contiene vitamina A, la cual es buena para tener una piel y ojos saludables.



Consejos rápidos

- Para hervir una calabaza de azúcar, lavar, cortar en pequeños trozos y quitar las semillas. Hervir de 10 a 20 minutos. La calabaza puede pelarse antes o después de cocinarse.
- Una calabaza de azúcar de 4 libras equivale a 2 tazas de puré de calabaza.
- Quite las semillas de la calabaza. Esparza sal ligeramente y hornee a 350° F por 15 minutos.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de utilizarlos.

Relleno de calabaza

Ingredientes:

- 1 taza y 1/2 de cebolla picada
- 1 taza y 1/2 de apio picado
- 1 calabacín picado
- 2 tazas de calabaza cocida picada
- 3 muffins de maíz
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de condimento para aves (opcional)

Indicaciones:

1. En una sartén grande a fuego medio, cocine la cebolla, el apio y el calabacín con 1/2 taza de agua por 10 minutos o hasta que esté blando.
2. Agregue la calabaza y cocine otros 5 minutos agregando 1/4 taza de agua si la sartén está seca.
3. Desmenuce los muffins de maíz y agréguelos a la sartén.
4. Agregue el caldo de pollo. Revuelva para mezclar.
5. Si el relleno está demasiado seco, agregue 1/4 taza de agua.
6. Caliente a fuego medio hasta que el relleno esté caliente, revolviendo con frecuencia. ¡Disfrute!
7. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Estofado de calabaza

Ingredientes:

- 1 cebolla cortada
- 2 dientes de ajo cortados
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 2 tazas de tomates picados
- 3 tazas de calabaza cocida picada
- 1 taza y 1/2 de maíz
- 4 tazas de frijoles pintos cocidos
- 2 tazas de caldo de pollo

Indicaciones:

1. En un recipiente grande, cocine la cebolla a medio fuego con 1/2 taza de agua hasta que esté blanda.
2. Agregue el ajo, el chile en polvo y la canela. Cocine por 1 minuto.
3. Agregue los tomates y cocine por 5 minutos. Agregue la calabaza, el maíz, los frijoles y el caldo de pollo. Cocine por 15 minutos o hasta que la calabaza esté muy blanda, agregando 1/2 taza de agua si el estofado está demasiado espeso. ¡Disfrute!
4. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.